








只过必要生活

拨开纷乱 直击本质 人生本来短暂

[日] 匠久 著

杨艳 李彩虹 译

人生中不必要的东西

- 浴巾
- 家电说明书
- 会员卡
- 社交网络
- 吸尘器
- 收纳用具
- 过多的回忆

“整理”不是技术，而是思维方式。

去除累赘，摆脱无序，身心自由。

谨将此书献给被工作和生活不停追赶，疲惫不堪的你。

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

只过必要生活

拨开纷乱　直击本质　人生本来短暂










[日] 匠久 著

杨艳　李彩虹　译

人生中不必要的东西

浴巾

家电说明书

会员卡

社交网络

吸尘器

收纳用具

过多的回忆

“整理”不是技术，而是思维方式。
去除累赘，摆脱无序，身心自由。

谨将此书献给被工作和生活不停追赶，疲惫不堪的你。

版权信息

书名:只过必要生活

作者:[日]匠久

译者:杨艳 李彩虹

ISBN:9787508681184

中信出版集团制作发行

版权所有·侵权必究

前言

大家好！首先非常感谢你选择阅读此书。

简单做一下自我介绍。本人今年三十岁有余，蜗居在狭窄而普通的小公寓中。在我十几岁到二十几岁的时间里，过着不修边幅、房间里堆满杂物的生活，和人们印象中的普通男人没有区别。之后，我渐渐减少囤货、清理房间，现在过上了只保留生活必需品的生活，轻松而舒适。

走进书店，琳琅满目的收纳整理类书籍让我大吃一惊，甚至细致到连专门针对角落整理方面的指南都有。为什么连兴趣都算不上的收纳整理题材，会有如此多的相关书籍呢？

原因多种多样，“许多人为此烦恼，却找不到解决良方”应该算是其中之一。换言之，就是很多人虽然尝试了种种方法，但是凌乱的生活状态依然没有改观。

男性写整理类书籍的着实不多。以公司的办公桌为例，男性的办公桌往往比女性的更为杂乱，女性一般会认为“男人不就这个样子嘛”，也就见怪不怪了。而我的办公桌是精心整理过的，为此经常成为关注焦点，被大家交口称赞。跟许多人聊过之后，我才意识到原来我的整理方法竟然如此独特。而本书的目的就是为了将整理方面的一些想法介绍给大家，希望大家能有所借鉴。

本书从物品应该如何整理、手头应该放置哪些必需品等方面介绍我个人的一些做法，帮助大家探寻让日常生活变得简洁舒适的办法。

思考是非常重要的，我在走路或发呆时，经常会思考关于整理的问题，就如同遇到了某个难题，一整天都沉浸在思考中。当发现了问题的答案时，无异于在黑暗之中摸索许久终于见到了光明。当然，也不是事事都能顺利解决，失败的时候也不少，但我并不讨厌失败，因为思考的过程更让人享受。这有些像编程，让程序能够在一套简单的系统中顺利运行的满足感不言而喻。

本书中提及的“必要生活”，简单说就是“多一样累赘，少一样又不够”的状态。可能有读者在学习数学时有过类似体验。

本书的目的并非设置固定模式，让大家都按照这个模式来生活，而是帮助大家制定一个与自己的价值观相符的标准，并依照此标准来努力，达到符合自己的“必要状态”即可。

读者可以翻开目录，选择自己感兴趣的标题进行阅读。从任一章节开始都可以。我本人的观点难免有一些极端之处，读者大可不必照本宣科。从自身的感觉出发，选择适合自己的“必要生活”即可。

如果读者能通过本书得到一些启发，使自己的生活变得更加舒适惬意，多一些心情和时间去关注重要的人和事，本人将深感荣幸。

开篇

能掌控自己的生活，才是真正意义上的快乐。

我也曾是一个不擅长整理的人

首先请你看一下下一页的照片，名副其实的杂乱不堪。这是大约10年前拍摄的我的办公桌。当时拍摄这张照片的初衷已经记不清了，大约是为了留下所谓“青春的印记”吧！那老古董式的电话机带给我们的是扑面而来的时代感。

面前就是我的工位，如你所见，书和资料堆积成山，笔筒被塞得满满的，桌面上的文具七零八落。虽然有收纳箱，但显然并没有起到任何作用。打开的抽屉里也和桌面一样凌乱。

更不好意思的是，右边邻座是空位，我的东西甚至已经侵犯到了邻座的桌面上。现在回想过去，杂乱的状态令我自己都吃惊，简直毫无秩序可言。顺便说一下，坐在里面位置的同事，他的桌面比我的整洁得多，着实令我佩服。



值得一提的是，这张堆得严严实实的桌面，并非多年积累所致，从我开始去上班到拍照时仅仅过了半年而已。这张桌子的侧面是一个直通

天花板的书架，也同样被我塞得满满当当。

的确有一些人天生就擅长整理，但是根据这张铁证照片来看，我曾经是一个不擅长整理的人。尽管我的性格并不属于那种大大咧咧的类型，但是为什么我当时的生活环境这么乱七八糟呢？在本书中，我将会用最简单的语言，介绍一个曾经不擅长整理的人是如何脱胎换骨的。

即使你的桌子看起来比我的整洁，我的整理办法对你来说可能还是会有一些借鉴价值。所以请耐心地读下去吧！

为什么会乱七八糟

市面上有许许多多整理收纳题材的指导书籍，但是真正能做到将办公桌收拾整齐的人少之又少，甚至很多人对自己家的整洁程度也不甚满意。

既然有那么多指导用书，为什么还是做不到让自己满意呢？原因固然有很多，不过从根本上讲就是，那些书本上的指导意见并不能解决实际问题。

人们的生活方式各不相同，差别之大超出想象。即使生活在同一屋檐下的一家人，生活方式也可能大相径庭，有时这还会成为吵架的原因。

生活方式这个说法比较文艺。用通俗的话说，生活方式就是房间打扫到什么程度、多长时间打扫一次、兴趣爱好是什么、比起小房子来是否更喜欢大房子等等这些鸡毛蒜皮的小事。

整理也同样需要考虑跟自己生活方式相匹配的方法。强行套用他人的方法，只会给自己带来各种不必要的麻烦和困扰。

我的生活空间在近5年发生了巨大的变化。指导这一变化的核心观点前文已有所提及，一言以蔽之，就是制定一个让自己感觉舒适的标准，在此基础上将生活精简至必要状态。

“随心所欲地做决定”虽然能让你感到舒适，但称不上“标准”。因为随随便便做的决定难免疏漏，未来的某一天问题可能会堆积成山。

制定标准是一项非常“烧脑”的工程，有时甚至会颠覆自己的常识，需要极大程度地发散思维。制定标准如同玩智力游戏，因为结果是可以预见的，所以思路对了的话过程也会很开心。首先确定一个简单的标准，当你发现在这个简单的标准指导下竟然可以解决复杂的问题时，一定会惊喜万分。

我坚持不断改进我的“标准”。比如一旦更换了住所，或者身处的环

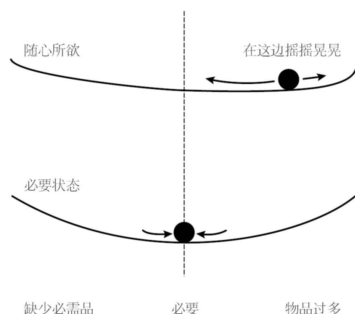
境发生了变化，我就会尝试制定新的“标准”。可以说本书就是对我的各种标准及其对应结果的记录。直接套用他人的标准未免太过教条，没有什么意义。大家应该尝试制定与自己的生活方式相符的标准，并且在实践中加以改进。

所谓必要状态

读到这里，请允许我来介绍一下何为必要状态。如下一页所示，一条平缓的U型曲线上面有一个球，U型曲线代表标准，球代表现在的状态。球靠右表示拥有物品过多，靠左则表示拥有物品过少。上面的图是随心所欲做决定的状态，此状态下球来回滚动，一如我们对所拥有的物品做取舍时摇摆不定的心态。

下图是精简物品后的必要状态，这张图表示拥有的物品不多也不少，达到了必要状态，正如这条平缓的曲线所显示的。

一旦按照必要状态的标准来操作，无论拥有物品过多还是过少，都能很快调整回必要状态。这样解释想必读者能够明白。只要制定并遵循必要标准，就能达到最自然最理想的状态，这一点是非常重要的。



必要生活的标准因人而异。以前的整理类书籍基本上都设置了自己的标准。但是，人们的价值观各不相同，标准对每个人的适用程度也不同。如果一个标准能让你感到舒适，那么恭喜你，你找到了适合自己的标准。因此，必要标准的内容和适用程度都不是固定的。

关于物品的取舍原则，目前为止我尚未遇到与我价值观一致的人，以后可能也不会遇到。为什么这样说呢，因为我自己的价值观也一直在变化。

可能有人会说：“既然价值观会变化，那还追求什么标准呢？”其实不然。即使意识不到，我们每个人也都拥有一套自己的标准，并且正在

按照这个标准生活。当我们发现现实与理想的差距时，就可以调整标准，使它朝着更好的方向改变。能掌控自己的生活，才能达到真正意义上的快乐。

首先确认桌面

正在阅读本书的读者，你究竟能不能过上只拥有必需品的必要生活呢？首先请检查一下你的桌面！假如此时此刻你出门在外，那么请想象一下公司或者家里桌面的状态。

笔筒里有没有一直不用的笔？

有没有不需要的资料、不知道何时用得上的订书钉、不知道写着什么却又舍不得扔的笔记本？

不仅是桌面，桌下柜子里有没有放了很久的小点心或者积压数年的厚厚的资料？

每当看到与理想状态相去甚远的书桌，是不是会瞬间崩溃？这可如何是好呀！好心情也随之一点一点消失了。

更糟糕的是，还可能会因此失去了温柔的态度和与朋友轻松小聚的机会。

大家应该都有过类似经历，也可能注意过这一点，只不过很快就置之脑后了。毕竟解决问题是很麻烦的，而大多数人并不愿意面对麻烦。

参考本书中介绍的经验并且积极尝试，你会感觉到周边环境在一点一点发生变化，最终达到令自己轻松舒适的必要状态。

当然，每个人达到的是专属于自己的必要状态。比如清理笔筒，有的人留下一支圆珠笔、一支水笔、一支荧光笔，而有的人甚至直接不用笔筒了。人各有志，每个人都有属于自己的最佳状态。

面对着整洁的桌面坐下来，整个人的心情都会变好，也更容易静下心来学习或者工作。

即使付诸行动也不必非要一步到位，循序渐进即可。毕竟本书中介绍的方法也只能逐步实现。在行动的过程中可以阶段性地思考，逐步调整前进方向。做过头了可以往回纠正，做得对了就要再接再厉。

我推荐的整理方法，可以让大家每天拥有大扫除接近尾声时的喜悦之感。“这个搞定就大功告成啦！”这种心情会发生在每一天，是不是很不错呢？大扫除开始时的压力会减轻，剩下的只有满心欢喜。

阅读本书之前，一定要拍下桌子和房间的照片哦！一年之后再拿出来比较一下，变化之大一定会令你大吃一惊。

现在，我的书桌也改头换面了，桌面上除了一盏台灯没有任何杂物，清清爽爽。

第1章
工作篇

想治愈拖延症吗？保持桌面整洁，就是一个行之有效的方法。

将桌面上的物品随身携带

我养成了一个习惯，就是不管去哪里，都将我桌面上的物品随身携带。于是，当我离开的时候，桌面上任何东西都不剩。而不论我到了哪里：宾馆、图书馆、公司……将随身携带的东西拿出来，都能布置得和原来一样，这样环境变化就不会给我带来任何压力。

我经常随身携带的物品请参考下一页图中的内容。

这里需要强调的是我只有一套图中的物品。也就是说，我的家里没有备用数据线、雨伞、耳机等等。

甚至，背包我也只有这一个。以前我也有过不止一个背包，后来都处理掉了。



① 双肩包 ② 便当盒 ③ 平板电脑保护套 ④ 电源转换线 ⑤ 平板电脑的充电器 ⑥ 平板电脑 ⑦ 手机 ⑧ 记事本 ⑨ 笔记本电脑 ⑩ 笔记本电脑保护套 ⑪ 手机、平板电脑的充电线 ⑫ USB充电线 ⑬ 平板电脑支架 ⑭ 优盘 ⑮ 数据线收纳袋 ⑯ 电脑和投影仪的连接适配器 ⑰ 网络连接适配器 ⑱ 移动电源 ⑲ 手表 ⑳ 眼镜盒 ㉑ 眼镜 ㉒ 圆珠笔 ㉓ 钢笔 ㉔ 钱包 ㉕ 名片夹 ㉖ 伞 ㉗ 水壶 ㉘ 环保袋 ㉙ Kept（藤井文具）笔袋 ㉚ 耳机收纳袋 ㉛ 耳机 ㉜ 笔记本电脑的AC适配器

每天早晨到了公司，我会把背包里除了伞以外的东西全部拿出来，因为那些都是用得上的。下班时把它们全部收进背包，到家后再全部拿出来。这样家里也有了与公司相同的办公环境（当然在家里就不仅限于工作了）。

这样做还有一个好处，就是可以发现哪些东西是用不上的，用不上的东西不必每天带在身上。这些不用随身携带的东西使用频率一定很低，那么可以放在别的地方保管，或者直接处理掉。

回家后还要继续工作的人可能对环境变化带来的压力感触较深。多年以前，为了在家中营造出和公司相同的办公环境，办公用品和电脑适配器等我都会准备两份。后果就是随着物品的增加，相应的维修保养既费时间又费钱，而且出差的时候起不到任何作用。于是我从中总结经验，通过随身携带常用物品来营造相同的工作环境。

抛开环境变化不说，解决种种不便也是要花心思的。比如，大屏幕的笔记本电脑用起来固然方便，但是其缺点就是不够轻便，所以我现在选用的是体积小重量轻的款式：13英寸、重约1.5千克，超过这个标准携带起来就相当不便了。

可能有人认为，将桌面上的物品随身携带的话容易丢三落四，实际上恰恰相反。因为离开的时候要保证把所有东西都带走，桌面上一样不留，所以看一眼桌面就知道有没有遗落东西了。自从我养成了这个习惯，几乎再也没有落下过东西。偶尔发生一次，还是因为有东西掉在地上，而我没有注意到。

因此，把打算第二天带到公司的东西放在桌面上，就一定不会忘记了。这个办法对于经常忘带东西的人来说是非常有效的。

将桌面上的物品随身携带，不仅避免了重复购买物品的不必要开支，也能减轻环境变化带来的压力，甚至还可以避免丢三落四。感觉不错的话，尝试一下吧！

接下来介绍几样我随身携带的物品。

双肩包

我现在用的背包是master-piece公司生产的POTENTIAL　No.01741这一款。看到了网上的介绍，我马上到店里看了实物，购入后非常满意。狭长又立体的款式简直棒极了。



终于找到了一款心仪的背包



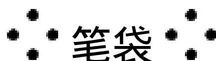
侧面有一条大拉链

这个款式可以和背部紧密贴合，即使装着很重的东西背起来也不会觉得累。而且就算塞很多东西进去，背包也不会变形。侧面还有一条大拉链，取放物品相当方便。这款包产于日本本土，做工相当不错。



伞

伞要经常放在包里，所以尽量选择轻便一些的。我选择的是Mont-Bell的伞。其他品牌的轻便伞也有很多，大家选择自己喜欢的即可。非折叠的伞虽然也不错，但是用完之后随手一放容易忘记，我都不知道因此丢了几把伞了。自从换了折叠伞，一次也没丢过。这可是健忘者的福音。



笔袋

我现在用的是RaymayFujii公司生产的Kept系列。这款笔袋看起来和其他透明笔袋没什么不同，但是非常耐用。狭长款式，由于塑料材质较厚，笔袋中的物品不至于一览无余。我用它来装电脑适配器和连接线。得益于这个小小的笔袋，那些零零碎碎可以有条有理地放进我的背包。

购于百元店的小巧透明收纳袋

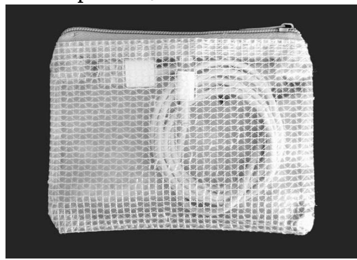
从百元店购入一个小巧的透明收纳袋，用来装耳机和数据线。这个小收纳袋可以放进Kept笔袋，这样就巧妙地避免了收纳袋太多取用不便的问题。



Kept系列透明笔袋



Kept笔袋中放的电脑适配器



小巧透明收纳袋里放的耳机和数据线

桌面上无需放置的

正如本书最前面那张照片所示，我的办公桌曾经是那么地凌乱。我们来分析一下，为什么之前觉得必要的东西现在都可以不用呢？

⁘ 笔筒 ⁘

首先笔筒没必要准备。准备一支钢笔、一支圆珠笔就足够了。这些都可以随身携带，完全没有必要特意准备一个笔筒。以前我的笔筒里有荧光笔、备用圆珠笔、尺子等文具，但是用上的机会少之又少。全部丢掉也没有任何影响。

为了确保有限的桌面空间，能丢掉的尽量丢掉吧！偶尔用得上的东西，找同事借用一下就行了。如果又发现有新的经常用到的东西，那干脆买一个装在包里随身携带。

备用笔就更没必要了。用完了一支再去买一支，说不定你还会有新的发现，这也不失为一种乐趣。如果现在用的笔真的那么好用，就算不准备备用笔，到时你也会痛快地再买一支回来。

⁘ 文具 ⁘

文具的数量越少越好，够用即可。一天用不上一次的文具还是收进抽屉里吧！能跟旁人借用的文具自己就不要特意准备了。

⁘ 书立 ⁘

有人为了把书摆放整齐选择使用书立，实际上这个也没有必要。最近在读的一两本书要么放进背包里带着，要么就放在桌角。计划以后看

的书，即使摆在桌面上，翻开看的可能性也几乎为零。

过去为方便起见常常在桌面上放一本字典，现在也可以收起来了。在网上查阅字典、辞典更加方便快捷。

台式钟表

台式钟表是没有必要放置的。手机就可以显示时间嘛！我通常是把手表摘下来放到桌面上，工作结束的时候再收起来。只为工作中看一下时间的话，这样足够了，而且如果觉得碍事，再把它戴起来就好了。这样做的好处就是节省空间，而且，时不时地看一眼自己千挑万选的表，心情也会更加愉悦。

资料

告别桌面上堆积如山的资料吧！因为它们将成为令你头痛的隐患。我的桌面现在只放了正在用的或者必须要查阅的资料，数量很少，所以一旦谁将东西或者资料放到我桌上，我马上就能注意到，因此也能尽快处理。

正因为我想保持桌面整洁的状态，所以一些很快就能完成的工作或者需要尽快完成的资料我都会抓紧处理。我的工作每天都有大量的资料经手，相关部门的同事经常说的话就是：“麻烦尽快提交资料！”

如果有当天实在处理不完的资料，我会将它们竖着放置。这样第二天上班的时候因为嫌它们碍眼，就会想着尽快做完。想治愈工作上的拖延症吗？保持桌面整洁就是一个行之有效的方法。

手机充电器

手机没电了需要充电，但是没必要把充电器一直放在外面。每天睡觉之前把充电器拿出来充电，第二天早起就充好了。

⁘ 水杯 ⁘

水杯算不上桌面必需品，但是装满水的水杯对桌面来讲却是个危险品，尽量避免直接把水杯放在桌上。因为不管你怎么小心，都避免不了水杯倒掉。即便是几年内发生一次的概率，那一次也许就恰好洒在了电脑上。我曾经大言不惭地宣称“我绝对不会弄洒”，但是不到一个月就被自己完美打脸。世事没有绝对。现在我的做法是把水杯放进杯架里。



这样就不会洒了！

不保留超过一年的资料

虽然资料的电子化在日益发展，但是日常生活中纸质资料仍然不可或缺。比如家庭订阅的报刊杂志、收到的邀请函、广告单、电费账单、家电的说明书和保修单等。在公司，会议资料、项目资料、名片等纸质资料也在持续增加。

通常大家使用专门的架子或者档案袋对资料进行保管。我曾经借助的工具是透明文件夹和可以对折的厚纸夹（将文件夹在其中）。当时还得到了同事们的一致好评，我也曾经为此暗暗得意。

但是，从根本上讲，我们为什么要这么仔细地保管这些资料呢？大多数人可能回答：“因为将来可能会用到啊！”——合情合理的回答。那么我们来回顾一下，一直以来我们仔细保管的这些资料，又有多少是真能再用上的呢？

不排除一些例外，比如合同资料还是需要仔细保管的，但是大部分资料保存一年就可以处理掉了。确实有一些保存数年的资料还能用得上，更多的则是没有什么保存价值的。花费人力物力去保存那些资料，无形中增加了各项成本。

生活中可以看到一些人的桌面上或者抽屉里存放了大量的资料，退一步说，假如这些资料的重要性真的很大的话，也应该保存在专门的地方，而不是放在个人手里。

正确的做法是将资料存放在公共文件柜里，即使你不在，别人也可以管理那些资料。为什么要这么做呢？公司难免发生人事调动，假如以后除自己以外的人找不到那些资料，资料也就失去了保存的意义。

例如，某个有自己参与项目的资料需要长期保存，那么就需要用一个项目组成员都能共享的保存方式。这样可以避免本人不在时给整个团队带来不必要的麻烦。

实际上我的资料管理方式是这样的：

保存新资料的时候，将其他资料也一并过一遍，确定一个量，超过这个量的资料就毫不犹豫地丢掉。这样一来，就固定出了一个空间专门管理近期的资料，即使不去刻意整理，资料也不会越来越多。需要长期保存的资料我通常会用一个叫做ScanSnap的扫描仪扫描成电子文档来保存，当然这种做法比较费时费力，可以只针对特定的文件进行操作。

资料整理的技巧在于不占用管理时间。想对资料进行短期管理，并且避免大量积压的话，只有定期作废这一条路。

参考我的经验，先制定一个标准，保存资料时坚决不能超过这个标准，并且还要有敢于割舍的勇气和决心。

办公桌无需抽屉

很多公司的办公桌侧面都会有一个带大中小三个抽屉的柜子。新款办公桌附带的是有脚轮的可移动式柜子。通常桌子正面还会有一个宽而浅的抽屉。也许是因为习惯不好，工作的时候，我的腿经常撞到柜子或者抽屉上，有时还会弄出尴尬的声响。从这个角度讲，办公桌的侧边柜和抽屉其实挺碍事的。

不知道什么时候突发奇想，我把侧边柜挪到了其他地方。正面的大抽屉也被我拆下来悄悄塞到了和邻座办公桌的缝隙里。这样我的腿就解放啦！

可能有人会说，把柜子和抽屉撤走，想放一些小物件或者资料的时候就非常不便了啊！可是你有没有想过这件事，谁会把重要的东西放到公司的抽屉里呢？抽屉里放的大多是些无关紧要的东西罢了。比如一些不常用到的文具啦，旧资料啦，印章啦，还有一些摆在桌面上嫌碍事的小零碎。顺便提一下，在最大最深的那个抽屉里，有人会放小点心啊，鞋啊，甚至还有其他一些意想不到的东西。所以，从这个最大最深的抽屉，可以看到人们形形色色的性格特点，这么说毫不夸张。

说跑题了。即使抽屉里不放文具，周围随处都可以借到。“请借我剪刀用一下！”一句话的事儿。如果说经常用到某种文具，只把这种文具规规矩矩地摆放在正面的抽屉里就可以了。

那么把东西放到更衣室带锁的衣帽柜里可行不可行呢？答案是否定的。因为看不到柜子里面的状态，我们对柜子往往会疏于整理，结果柜子里堆满了不知道什么时候换下来的工作服、抽屉里放不下的资料、喜欢的小玩意儿、零食……这样的衣帽柜就失去了它原本的作用。

想保持整洁就要注意保持上下班时柜子里替换物品的一致。也就是说，每天早晨来上班换上工作服和鞋子的时候，放进衣帽柜里的只有今天穿的这套衣服和鞋子。

衣帽柜里放备用伞、文具、便当店的宣传单等做法违背了设立衣帽柜的初衷。折叠伞可随身携带，没有必要放在公司。有人会在衣帽柜里

放一件备用衬衣，但也许一年都用不上一次，这就是变相的浪费。便利店也卖衬衣，需要的时候临时买一件就可以了。

衣帽柜是私密的空间，但更要注意保持它的整洁卫生。

写了这么多，不得不承认，充满生活气息的办公桌可以令人心情更加愉悦放松。曾经我的办公桌蔚为壮观。桌面上摞满了比萨斜塔一般的文件（有时会“哗啦”一下倒塌），抽屉里塞满了笔记本和文具，侧边柜里堆满了开会用过的资料，甚至衣帽柜里也放着两把伞和一件落灰的衬衣……在和我同时进公司的十来个人中，办公桌的脏乱程度我称第二，没人敢称第一。

但是，中午休息的时候临桌而坐，推开碍事的资料，边吃便当边看杂志的时候，我的心情异常放松，那种倦鸟归巢的踏实感觉至今记忆犹新。对于彼时的我来说，那种状态可能就是我最满意的。

假如周围的办公桌上都堆满了资料，追求必要状态的人就可能会被认为没有认真工作，毕竟你的桌子上几乎空空如也，看起来也缺少了一些生活气息。我的工位就常常被误认为是空位，当我出去再回来的时候总有人在那里工作。本书中的方法一定要循序渐进地试用，动作幅度太大，小心被别人误认为你要离职了哦！

先制定一个标准，再循序渐进地改变，你一定能过上不慌不忙的、只拥有必需品的必要生活。

单一功能优于多功能

家电制造商热衷于把单一功能产品改造成多功能产品，可能消费者也乐于使用，于是我们身边出现了各种各样的多功能产品。最近的例子就是内置蓝光驱动和硬盘录像功能的电视机。过去还曾经出现过录像电视（电视机＋录像机）、收录机（收音机＋录音机）、自动圆珠笔（自动铅笔＋圆珠笔）、微波烤箱（烤箱＋微波炉）……

多功能产品由于把多种功能集成到了一起，具有节省空间、科技含量高等特点。但是也有如下缺点。

- □ 某一功能发生故障时，要把整台机器拿去修。
- □ 由于要把多种功能集成到一起，设计难免会受限制。
- □ 操作复杂。

智能手机可以说是一个集超多功能于一体的产品，但是由于它几乎解决了以上所有的问题，我们确实离不开它。而其他的大多数产品都很难克服上述缺点。

拿30岁以上的人都接触过的收录机来说，它同时具备了收音机和录音机的功能，一旦录音机功能坏掉，那么恭喜你拥有了一台超大型收音机。而且，由于要同时支持收音和录音的功能，相应地，按钮就增加了，设计上不够美观，操作也更复杂。在那个盛行“多功能”的时代，确实有一些产品方便了人们的生活，但是收录机那一排排的按钮至今给我留有深刻的印象。

最近内置蓝光驱动的电视机在外观设计上的确进步了，我也考虑过要不要入手一台。但是多功能产品的外观终究跟单一功能产品不能相提并论。

单一功能产品几乎克服了以上所有缺点。由于只具备一种功能，设计更容易，操作也更简单，起码不会出现一个按钮有多种用途的情况。所以，若想追求必要生活，单一功能产品是你的不二之选。

这种单一功能产品的代表作就是三菱证券细字圆珠笔。乍一听这名称，什么鬼？但这可能是大家都曾经用过的哦！



三菱证券细字圆珠笔

笔的粗细和长度非常适合写瘦体字，而且笔身设计有棱角，不会轻易从桌上滚落。

出芯的按钮和把芯收回去的按钮是不同的，专钮专用，这支笔就是单一功能产品的典型实例。

这支笔的笔芯品质极佳，不会晕染结块，书写流畅。80日元的低价也是它的卖点之一，而且可以单独购买替换笔芯，十分方便。

我以前有个爱好，就是收集各种各样的文具，遇到喜欢的还会大量囤积。但是现在我的圆珠笔就只剩下这一支了！

在使用的过程中，我不由得会思考单一功能产品的特性，也明白了单一功能产品在市面上长盛不衰的原因。

最近在我的生活中使用最多的多功能产品就是智能手机了。不仅能用来打电话，还有照相机、日程本、记事本、手电、立体声耳机的功能，集多重功能于一身，外观设计精巧，所有的功能都通过应用程序来实现，用着很放心。

智能手机乍一看感觉非常不错，但我还是更偏爱单一功能产品简洁以及重视功能性的设计。假如只考虑“打电话”这一个功能的话，更理想的就是像老式拨号电话机那样的手机，可惜目前为止还没有见过这样的。

笔有两支足矣

圆珠笔经常被列入促销商品的行列，于是很多人会一次性买几支。前文中提到过，我只有两支笔，一支钢笔和一支圆珠笔。

大多数时候我会用钢笔。现在需要手写的东西越来越少，难得的手写机会，还是想用比较顺手的笔。一般的钢笔价格只有几千日元，当然也不排除有一些高级产品。但是笔这个东西跟车不一样，并不是价钱越贵东西越好。选购笔的时候，一定要试用一下，选择适合自己握笔姿势的款式。

我现在用的是商场的招牌商品百利金帝王M400（笔尖型号是F），用了好几年了，过了磨合期，现在用起来特别顺手。偶尔别人借用的话会说这笔并不好用，可能由于它符合我的使用习惯，导致我的想法有些先入为主了吧！

有一些资料不适合用钢笔书写，那我就用圆珠笔。上文“单一功能优于多功能”中说过，我用的是三菱的证券细字圆珠笔。

现在用钢笔的人可能不多了，但是我一直自然而然地用着，也没有觉得钢笔不好。并非只有在重要资料签字时才会用到钢笔，在一些宣传单上做记录也是钢笔更合适。

我更偏爱吸墨式钢笔。它跟墨胆式钢笔不同，可以从墨水瓶里吸墨储存到钢笔中。过去，我曾经以为墨水瓶是漫画家专用的，几年前才知道可以用在吸墨式钢笔上。初次使用会感觉有点麻烦，但是习惯之后反而享受吸墨的过程了。我现在最喜欢的事就是及时把钢笔上满墨水。

比起需要吸墨的钢笔来，圆珠笔的优势在于不用担心油墨洒出去，而且字迹可以快速变干。但是我实在不喜欢那种笔芯快用完时的紧张情绪。“笔芯还有吗？还有吗？”这种战战兢兢的心情不亚于开着一辆快没油的车，压力很大，还不能丢掉它。这一点上钢笔就不同了。墨水快用完的时候吸几下就满了，不会为墨水用完而担心，我就喜欢这种安心的感觉。



我最爱用的钢笔和墨水瓶，大赞！

我一直用百乐的蓝黑墨水，它比百利金纯墨水书写更加流畅，对此我十分满意。

钢笔的墨水开封后一年就会过期，到时候需要购买新的墨水。实际上大多数时候墨水还没用完就过期了，需要重新购买，所以大可不必担心墨水不够会影响使用。

有了好用的钢笔，也想要高品质的稿纸。我最喜欢用的是满寿屋的稿纸。

满寿屋的纸专门为钢笔定制，运笔顺畅，不晕染。我最爱用的是线条简单的No.102型B5规格。大小比普通复印纸略小，但放在电脑旁边尺寸刚好。


让人看见就愿意在上面写字的满寿屋稿纸

我一般就是用这种稿纸罗列当天的日程，写文章时用它打草稿，心情好的时候在上面随意写写画画……

虽然满寿屋的稿纸成本比普通纸张高，但是既然用钢笔书写，纸张的使用上偶尔也想追求一下品质。毕竟平时常见的复印纸是为打印和复印而设计的，并不太适合写字。

钢笔和满寿屋的组合，就是我的最佳书写用具。

外出的时候，我选择使用asahiya　kami文具原创的记事本，这个系

列的记事本是用满寿屋的纸制成的。

这是用满寿屋的纸生产的最高级的记事本，在上面写每天的计划丝毫不会感觉浪费，是一款品质上乘的记事本。

如果能在这个记事本上写诗的话也算它不辱使命了，可惜我这本上只有潦草的写写画画，完全只是当日程本在用，实在不好意思！



容易翻开、书写流畅的记事本



合上后也掩盖不了它的高品质

充分利用线上图书馆

我平时读的主要是职场类书籍和专业性书籍。专业书籍大多价格昂贵，并且往往需要一整套。现在通过网络可以查阅到各种各样的资料，纸质书籍的购买量也随之减少了，但有时候还是需要查阅纸质书。有些人虽然平时用不到专业性书籍，但偶尔也会想翻翻过去的书或者杂志，要看时才发现手头已经没有了这本书的情况也时有发生。

当然，这对于资金和空间都十分充裕的人来说并不是问题，但是对普通人来讲，把所有需要的书都买回来并不现实。仅仅为了几页的内容自费数千甚至数万日元买书，着实是一笔不小的负担。

因此我建议，仅仅需要查阅某书或者杂志的某一章节、某一段落的话，就使用大图书馆的线上功能吧！图书馆就像是一个巨大的资料库。以日本的国会图书馆为例，日本国内发行的所有的书、杂志、报纸等在这里都可以找到。平时书店里卖的书自然囊括其中。

打开国会图书馆的主页，映入眼帘的是这样一句话："作为我国唯一的国立图书馆，国立国会图书馆基于样本上交制度将所收集的资料作为我国宝贵的文化财产长期保存，并为国民提供使用服务。"意在说明国会图书馆是为了方便日本国民查阅资料而存在的。大家正在阅读的本书在发行之后，也会上交样书至国会图书馆。

国会图书馆分东京主馆和关西馆，即使在地方居住的居民也可以通过寄信的方式进行用户注册，注册成功后即可登录网络申请资料复印服务。服务范围和费用明细请参考国会图书馆的主页。其他国家和地区的大型图书馆也普遍都有相似的服务功能，大家可以根据自己的需要选择。

虽说通过网络可以获取各种各样的信息，但是信息的品质远不及书籍、杂志等纸媒体。跟过去相比，资料的复印服务和图书馆外借服务都非常方便，一定要充分利用。

丢掉打印机

家里有电脑的人往往也同时购入了打印机。有些商场会将电脑和打印机捆绑销售，甚至一度掀起了“买电脑一定要买打印机”的风潮。

家里备上一台打印机的确方便，可以打印菜谱或者喜欢的店铺信息、确认工作相关资料、打印贺年卡等。但由于平时并不常用，可能会出现彩色打印时打印质量不佳、打印纸和墨水不够的情况。而打印贺年卡通常只在年底，一旦打印机发生故障，就不得不直接去电器店重买一台便宜的来应急。自己打印贺年卡，还可能发生收信人姓名印错位的情况，白白浪费好几张卡纸。

我认为家里没有必要准备打印机。

首先没有必要自己在家里打印贺年卡。现在网上有很多可以提供打印服务的商家，输入通讯录后连收件人姓名都可以打印得整整齐齐，注册过一次之后来年还可以直接使用。何苦为了一年一次的打印大费周折呢？毕竟术业有专攻！

我使用的是“aisatsujo.com”的贺年卡服务，设计丰富，还可以选用自己拍摄的照片来制作。除了请商家把贺年卡直接寄给收件人，还可以选择先寄到自己手里，写上自己想说的话后再寄出。

网上提供各种各样的贺年卡服务，大家根据自己的喜好选择即可。

需要打印的资料不多的话，也可以选择便利店的打印服务。

大多数人在自家步行范围内都可以找到便利店，稍微走几步就能去打印，除此之外，便利店打印还有其他优势。

比如，可以节约打印机维修费（油墨堵塞、卡纸时）、打印机放置空间、备用油墨成本和备用纸张成本等。单张打印的话，便利店打印可能会比用自家打印机打印的成本更高，但是算上这些备用品和人工成本，总体来讲还是去便利店打印更划算。

有人喜欢把数码相机拍的照片打印出来，这个也可以去店里解决。

不但便利店提供照片打印服务，现在城市里的很多照相馆也提供照片打印服务，就像以前拿着胶卷去店里冲洗照片一样。

或许有人觉得还是自己打印成本更低，但是，你有没有想过，那仅限于把所有的油墨和纸全部用完的情况。更多的时候是库存油墨过多，或者买了50张一包的纸却只用掉2张，这样成本反而提高了。将这些风险一并考虑，去照相馆打印就丝毫不会显得浪费了。而且照相馆还可以打印一些在家里无法打印的大尺寸照片。

将打印机置于桌面实在是太占用空间了，电源和USB端口的连接线也碍手碍脚。只要把打印机搬走，桌面上一下子就宽敞许多。

每次打印都要出门或许会觉得很麻烦，但是如果你想象成只是把自己的打印机放在了稍远的地方，并且有人负责免费维修的话，心里是不是舒服了许多？

请一定要认真考虑一下丢掉打印机这件事情。

出差必备之大手提袋

在车站经常可以看到职场人士拉着拉杆箱的身影，在拉杆箱上面还会放一个平时用的手包，这似乎成了出差必备的行头。出差可能会有各种各样的资料要带，但是只需要住上一两个晚上的差旅，这么大动干戈未免夸张了吧！当然很多女性朋友用拉杆箱，可能只是为了携带行李更轻松一些。

一年中我大概会有几次需要住宿的出差。出国旅行用的拉杆箱太大了，我几乎不用。于是我购买了大手提袋，基本上都是用来装衣服，提着也不会很重。开始了只拥有必需品的必要生活后，我的个人物品大大减少，住两个晚上的出差，一个大手提袋就可以应付了。

用了大手提袋之后终于发现，比起拉杆箱，它不知道轻松多少倍。大手提袋本身自重就轻，还不会像拉杆箱那样可能被绊住或者走楼梯时要提起来，乘飞机时还可以把它轻松地放进头顶的行李架。习惯带着拉杆箱登机的人可能考虑取用行李时比较方便，但是把拉杆箱放到行李架上也不轻松呀！

虽说大手提袋非常方便，但是背着女大学生背的那种包出差就显得太浮夸了。手提袋的选择也是有条件的，商务人士请参考如下：

- □ 符合商务场合的黑色。
- □ 可以轻松放入竖版**A4**资料。
- □ 做工结实牢固。
- □ 提手短（肩背款除外，仅限于手提款）。

没有一款包能同时满足以上几个条件。基本满足条件的，我最爱用的就是**Tully’s　Coffee**的大手提袋。我一度因为买不到合适的包打算定做，当在附近的Tully’s　Coffee看见这款包的时候有怦然心动的感觉：就是它！

出差需要住宿的时候，我用它来装替换的内衣、衬衣和剃须刀。这

款手提袋实际的容量比看起来更大，出差回来还可以装土特产呢！虽然是纵向狭长的款式，由于提手短，提起来的时候不会垂地。Tully’s的标志是压纹图案，丝毫不显眼。里面是代表Tully’s的绿色和橙色，简约而不失时尚的味道。

非常遗憾，这款手提袋已经售罄，我真心认为这是一款相当不错的商品。只有一次，在大街上看到有一位女性朋友提着这款包，我想她大概也和我一样，对这款包一见钟情吧！

当然，不仅是出差在外，平时要带一些行李或者工作之余逛街的时候，我也偏爱这款包。

大家一定要选一款适合自己的大手提袋哦！



这就是完美的Tully’s大手提袋



里面是绿色和橙色的搭配，简约又时尚

第2章
日常生活篇

轻松大扫除的秘诀就是减少摆放在外面的物品。

盥洗室只放每日必用物品

盥洗室是一个容易堆放杂物的地方。牙刷、牙膏、发胶、齿间刷、化妆品、束发带、隐形眼镜等，杂乱不堪，以至于卫生难以做得彻底。甚至有的镜子上溅到了牙膏，数月不管，看起来满是斑斑点点。

盥洗室还是一个不知不觉东西就越来越多的地方。只要跟洗漱有关的东西都想放到洗手台的架子上。那么，制定一个规则就尤其重要。我制定的规则就是："使用频率不到一日一次的东西全部放在洗手台的下面。"这样一来，洗手台上面放置的只有毛巾、牙刷、洗手液。其他的东西或者收到了洗手台下面，或者放到了别的地方。

然后，每天用盥洗室的方巾将整个洗手台擦拭一遍。洗手液瓶子底部容易积水，一定要彻底擦干。水龙头也要擦得亮晶晶的。认为这样擦方巾会很脏的人，你的洗手台一定是太脏了。因为每天擦拭，我的方巾一点也不脏。洗手台的镜子也要擦干净，不要雾蒙蒙的。擦完洗手台，放一点洗衣液将方巾用手洗干净，晾干就好了。

这样做的结果就是每天只需收拾一次，盥洗室就能保持干干净净，方巾也不用每天都洗了。

跟家人同住的话，很可能家里其他成员想把发胶和化妆品之类的东西放在洗手台上，如果我遇到这种情况会怎么办呢？我会以独自负责做卫生为条件让他们妥协、和我一起坚持我的原则。尽管刚开始家人可能觉得很麻烦，可是当他们每天看到的都是像宾馆那样整洁的盥洗室时，就会和你一起保持下去。一旦体验过了如此整洁的盥洗室，他们绝对再也不愿意看到水垢了。

降低打扫难度的诀窍就在于减少在外摆放的物品。有人习惯把牙刷立在漱口杯里，那样的话你就多了一项清洗漱口杯的工作。而假如不用漱口杯，直接把牙刷挂在墙上，就免去一项工作。稍稍改变一下习惯，做卫生就会轻松许多。

我有一个习惯，就是刷牙不用牙膏。牙膏的主要清洁成分是研磨

剂。虽然其中还含有某些额外的成分（香料等），可是它对牙齿的清洁起不到明显的作用。我每天只用牙刷，不蘸任何东西刷牙，一边看电视一边刷个15分钟。如果有一些细小的污垢难以去除，我会蘸上一点做饭用的小苏打。小苏打的去污能力很强，切勿每天都用哦！虽然有一点点咸，但是刷完以后多漱漱口就轻松解决了。当然，我的办法只适用于不怕麻烦，并且掌握正确刷牙手法的人，要求比较高，不必一味效仿。

顺便说一下，盥洗室里放的东西，首先不会使用的就是从宾馆带回来的洗漱用品（一次性牙刷和剃须刀等）。那些东西是给出门忘带的人准备的，我们还是不要带回家为好。但是，大言不惭的我，经常把宾馆的沐浴露带回家使用，而且这成了我每次出差后的一个乐趣。

浴室的卫生状况向宾馆看齐

出门在外住宾馆时，当你走进一个干干净净的浴室，心情一定是畅快的。若扫除做得彻底，排水口都该是洁净的。在一个被精心擦拭过的、蓄满水的浴缸里舒舒服服地泡澡，实乃一大人生乐事。相反，一个宾馆尽管其他地方都干净，只要浴室卫生不过关，就会让人整体感觉不舒服。我理想的必要浴室，就是宾馆的浴室。

浴室里的必备品有洗发水、护发素、沐浴露、剃须刀、海绵擦。很多浴室里乱七八糟的杂物太多了。不信的话，下次洗澡的时候观察一下用得到的物品吧！

女性洗澡的时候习惯用卸妆水卸妆，卸妆水在盥洗室也会用到吧？在浴室外面和里面都可以用的东西还是放在外面吧，这样一来浴室里就少了一样要收拾的东西。洗澡之前往手里倒一些卸妆水，到浴室里卸妆不也一样吗？这样浴室里就可以少放一个瓶子了。

接下来就是搓澡巾没有必要用。市面上有尼龙的、丝瓜瓤的还有其他各种各样的搓澡巾。不用搓澡巾真的就洗不干净吗？皮肤上的角质污垢，即使你不搓掉，它也会自然代谢的。只要你不去脏得要命的地方，一般皮肤上的污垢，打上沐浴露轻轻揉揉，很容易就洗掉了。特别是一些女性朋友，洗脸时会用洁面乳打上泡沫温柔地洗，洗澡的时候却用搓澡巾咯吱咯吱地搓身体，这我就很不理解了。同样都是皮肤，怎么得到的对待是天壤之别呢？如若真的温柔，洗澡也应该和洗脸一样才对呀！

有家人同住的话，建议在洗发水和护发素的选择上全家统一认识。我和妻子商量之后选择了同一品牌的洗发水和护发素，达到了既让妻子满意，又让我的头发受益的效果。

我习惯在浴室里剃胡须，用的是T字型的手动剃须刀。现在的剃须专用啫喱的确便利至极，但是其实那完全可以用护发素来代替。剃须啫喱的作用主要是软化胡须，让剃须更顺滑，而护发素完全可以达到这个效果。剃须刀出厂时一般都涂上了一层润滑剂，用了一段时间后润滑剂用完了怎么办？别担心，只要有护发素，没有润滑剂的剃须刀照样好

用。这算意外的收获吧！还有，不推荐使用电动剃须刀。为什么呢？比起T字形手动剃须刀来，电动剃须刀又大又重，而且充电器之类的附属品太占空间了。而T字形剃须刀就不同了，只要一个足矣，出差或者旅行的时候用毛巾一卷就可以带走，用宾馆现成的护发素就可以剃胡须了，离开的时候带回来放回浴室就行。

为什么一再强调减少浴室里的物品呢？因为浴室是要每天做清洁的啊！也许在你的意识里已经做到“每天都要打扫浴室”了，但是打扫得真的彻底吗？敷衍地擦擦浴缸，然后把弄脏的水龙头周围洗洗就结束了，这样草草了事的家庭不在少数吧！

我家可是实实在在地彻底清洁哦！用海绵擦把浴缸和水龙头擦干净，然后连浴室的墙面、洗发水瓶、被头发阻塞的排水口等全部都要清理。因此我彻底减少了浴室里的东西。要知道，多放一瓶洗发水，一年就要多花上擦洗365瓶洗发水的时间，累计下来可是不小的工程呢！柜子之类的就更不会放在浴室了，每天收拾一遍那么笨重又难以清洁的东西，想想都头疼。一旦减少了浴室里的物品，即使把它们全摊在地上都没问题。

排水口如果不是每天清洗的话，就会变得黏黏糊糊，难以清理。据我的经验，只要有一天不清理，排水口就会变回黏黏糊糊的状态。因此，为了清理得彻底，我每天都会把它拆开，清洗所有部件。拆开、清洗、重新组装，这是我每天都要重复的工作。如果有人觉得，避开那黏黏糊糊的地方不就可以了吗？那排水口的清洗就成了洗盘子一样的表面功夫了。其实每天都拆开重装擦洗的话，只耗费几秒钟就够了。

根据需要可以添置浴缸清洁剂。关于浴缸清洁剂有没有必要，人们想法各异。我认为浴缸清洁剂有助于去掉浴缸上沾的皮脂，还是有必要的。

最后，用擦身体的毛巾把浴室整个擦一遍。地上的水会从地漏排走，所以重点是墙壁。将墙壁上的大片水渍擦干，可以大大缩短浴室干燥的时间。虽说擦掉整个浴室的水渍不现实，但是把墙上的水渍擦掉就相当于擦了半个浴室。而且也没有必要把墙上的水渍全部擦干，即使不完全擦干，快的话过一两个小时浴室也会自然风干的。因为平时注意保

持浴室的干燥，除菌之类的扫除一年做一次就够了。

也有一些人习惯洗澡之后不做卫生，而是第二天洗澡之前打扫，这种做法我不赞成。试想一下，当你走进浴室时，是愿意看到干干净净的状态，还是上次用完浴室未打扫的状态呢？

如果坚持好习惯的话，那呈现在你眼前的一定是近似宾馆标准的、精心打扫过的浴室。想达到这个效果还有几个要点，比如摆放时瓶子之间要保持间隔距离，瓶子的标签要朝外，等等。稍微用些心思，就会出现不一样的效果。

每次洗澡时，看着被精心收拾过的浴室，心情也会变得好起来。

不用浴巾

很久以前的一件事：某个电视节目对100名演播室观众做了一个调查。调查的内容是："有多少人家里一条浴巾也没有？"结果只有一个人家里真的一条浴巾也没有，这个人还因此得了一个大奖。当时主持人的第一反应是：没有浴巾，你究竟用什么擦身体呢？当然作为节目来讲，某种程度上还是要追求节目效果。但是我们仔细想一下，浴巾真的有必要吗？

先说结论：我家里是没有浴巾的。从几年前开始，我家都是用挂在洗手台上的普通大小的毛巾擦身体。现在用的是"浅捻毛巾"的一款，叫作air-kaol，它大概有浴巾的一半大，是比普通毛巾略大的一种毛巾。这款毛巾的吸水性特别棒，强烈推荐！洗完澡后用这个毛巾擦干身体，然后顺便还能把浴室墙壁擦干。

尝试一下你就会明白，用比浴巾规格小的毛巾一样能把身体擦干。女性的头发一般比较长，所以家里备上一条浅捻毛巾这样略大的毛巾比较好。对于我而言，普通的毛巾或者方巾就够用了，所以商量后的结果就是现在的状态。

虽说浴巾可以把洗完澡的身体擦得很干净，但是也有洗完之后不容易干、需要跟其他毛巾分开放置、比较占地方等缺点。仅仅为了擦干那原本可以自然风干的几滴水珠，用浴巾的代价未免大了些。

从这一点来讲，普通的毛巾规格小、既容易洗又节省空间。擦身体的毛巾和洗手台上物品要分开存放，普通的毛巾就更方便呀！用旧的擦脸毛巾来擦身体也是个好办法。等你尝试过之后，我猜到时你的想法一定会是："不过擦擦身体而已，我干吗非得用那么大的浴巾呢？"

可能有些夸张，但是洗完澡之后用浴巾擦身体好像是人们的一个固有观念。恰是这一固有观念，给我们的现实生活带来了很多不便。洗完澡之后用毛巾的目的是把淋湿的身体擦干，仅仅为了这个用一个超大浴巾显然配置过高啦！

对于日常生活中用到的物品，我常常在思考它存在的目的是什

么。抱着这一朴素的想法，我不断地调整生活必需品的规则。

要知道，打破一个旧世界，开创一个新世界的感觉是异常美妙的！

洗澡前刷马桶

大家都是什么时候刷马桶呢？估计大多数人的回答是“感觉脏的时候”。读到这儿也许你就明白了，感觉脏的时候已经晚啦！

电视广告里的马桶相关产品不计其数，其中大半是去污产品。但是用过的人都知道，马桶迟早还是会有污垢。并不是说电视广告在欺骗消费者，去污产品只是暂时去污，并非用过污垢就不再产生了。

我曾经在水箱里放了一块像肥皂一样的蓝色去污块，当时天真地认为水变蓝的话就不会脏了，结果过了一段时间，马桶里居然产生了蓝色的水垢。

马桶每天刷一次最好，因为它跟浴室一样有水的流动，平时可能注意不到，日积月累也是会有水垢产生的。

刷马桶的最佳时间就是洗澡之前。每个人每天都会去卫生间方便，我每天早晨起床后和洗澡前是必须要去的。我选择洗澡之前刷马桶。

不愿意刷马桶的一个原因就是可能会把自己弄脏。不管你把自己收拾得多么整洁，难免会被马桶里的水溅到，很讨厌。如果在洗澡前刷马桶的话就不用担心了。反正一会儿也要洗澡了，溅上水也没关系。

我在卫生间里放置的主要的清洁用品就是马桶刷。用马桶刷每天刷一刷，即使不用清洁剂，也不容易留下污垢。对于难以去掉的污垢，放一点洗衣服用的漂白剂或者小苏打就可以了。

除此以外，我还在洗手台下面放了一包一次性湿巾，方便做卫生用。每次取用两张，一张用来擦马桶，一张用来擦地板。这样就把整个卫生间都擦干净了。

马桶的周围特别容易藏污纳垢，而且卫生间湿气重，污垢还会附着在地板上，每天擦擦还是很有必要的。只是偶尔擦一次，一段时间以后卫生间可能脏得不堪入目。坚持每天做清洁的话，即使把手伸

到马桶里面搅动也不会觉得不干净。

卫生间里最不卫生的东西并不是马桶，而是装马桶刷的底座。因为它经常装的是湿的马桶刷，当然很脏。现在市面上出现了很多不用直接接触马桶刷的底座，不恰恰说明了这个问题吗？

马桶刷底座藏污纳垢的问题跟浴室的排水口是一个道理。这样一来，答案就显而易见了。没错，就是每天清洗马桶刷底座。为了方便每天清洗，我会尽量选择设计简单一些的马桶刷底座。

卫生间里放东西越少越好。我家卫生间里只放了前边提到的马桶刷和几卷备用卫生纸。买卫生纸时的提袋、除臭喷雾、清洁剂等等都不放在卫生间里，这些东西长期放置在卫生间的话会吸收潮气、落灰，都会变脏。

卫生间里也不准备拖鞋。自己家的卫生间有必要准备拖鞋吗？进公共卫生间当然要穿拖鞋，可是自己家的卫生间每天把地面擦得一尘不染，就没有必要穿了。卫生间的地面和其他房间地面一样干净。我每天在家里是光脚的，去卫生间也一样光脚。其实我感觉，几个月都不刷一次的拖鞋比地面还脏呢。别人说，卫生间并不卫生，一定要穿拖鞋。在我这儿就是：不穿拖鞋的话会弄脏脚，但是穿拖鞋会弄脏卫生间。需要说明的是，有人来我家做客，出于礼貌我一定会准备拖鞋的，所以请大家不要担心！

鞋子只要三双

大家都有几双鞋子呢？工作日穿的、休息日穿的、附近散步穿的、正式的等等，应有尽有吧！

曾经我也有很多鞋子，上班鞋、雨鞋、外出鞋、商务休闲鞋、正装鞋、长靴、凉鞋等等。一旦没有规规矩矩地摆在鞋柜里，妻子就会唠叨："你究竟有多少只脚啊？"我又不是章鱼，当然是两只脚了。

现在我只有三双鞋：一双皮鞋，一双轻便运动鞋，一双凉鞋。穿正装时配皮鞋，除了穿衬衣的时候我都会穿运动鞋，到附近随便走走时我会选择凉鞋。鞋子的数量减少了，鞋柜的空间也就充裕了。

拥有好多鞋子应该是一件令人开心的事，但是长时间不穿，鞋子也会变旧发霉呀！而且往往因为选择太多，结果却是一直只穿同一双鞋子。所以我将鞋子的数量缩减，只保留常穿的鞋子。可选项减少了，会不会减少选择的乐趣呢？其实不然。出门的时候袜子配运动鞋、光脚穿凉鞋、五指袜配凉鞋，这些搭配选择就足够了。

皮鞋需要经常上油保养。如果不注意保养，皮鞋很快就会变得颜色暗淡，遍布划痕，这是需要特别注意的。穿着擦得闪闪发亮的皮鞋出门，人会显得更加精神。有人会问，只有一双皮鞋会不会太少了呢？至少我从没有过这种感觉。

关于怎么穿鞋子有人这样说："平时穿的鞋子准备两双换着穿。"这种说法我并不赞同。原因就是两双鞋子中肯定有一双是特别符合自我风格的，而另一双就是穿着难免感觉差一些的。这样可能导致最后重复穿一双鞋，而另一双就会被长期闲置，然后发霉。

另一个原因就是同一双鞋穿久了难免会产生厌倦感。即使买的是3万日元的高级鞋子，按穿3年算的话一天不到30日元，但是3年后你的审美、品位都会发生变化，选择适合自己的，穿着新鞋子迎接新生活不好吗？

但是，一些女性朋友有收集鞋子的爱好。因为作为女性毕竟要考虑

鞋子和服装的整体搭配。

所以，大家只要按照自己的生活习惯，不要闲置过多的鞋子造成浪费就可以啦！

内衣只要三件

首先声明，我对别人的内衣并不感兴趣，但是坦白讲，我的内衣数量真的不多。我的全部内衣就是背心三件、内裤三条、袜子三双。可能因为我是男人，不需要太多的内衣。要是女性的话可能需要的会更多一些。

不是我吹牛，以前我也有不少内衣的。并不是我有收集内衣的癖好，而是遇到合适的，想也不想就买了。然后家里就囤积了各式各样的内衣。

每次内衣洗完之后堆放在收纳筐里，大多时候都是随手拿起最上面的一件来穿。这样的结果就是压在下面的内衣像咸菜一样被压得皱皱巴巴的。现在想起来，好想对那时的内衣说一声抱歉。

于是我做出改变，将内衣缩减到少之又少，就是现在三件的状态。有时也会想是不是缩减得有点过了，但事实证明三件足矣。

说起内衣的数量，我的内衣都不够轮换一周的。所以，我通常都是洗完澡之后，用少量的洗衣液把内衣手洗了，然后在浴室里晾干。我家浴室的换气扇是24小时开着的。洗内衣的时候撒上一些漂白剂，能避免因细菌繁殖产生的异味。我喜欢用粉末状的含氧漂白剂，需要注意的是这种漂白剂必须用热水稀释，否则效果会大打折扣。

洗过的内衣通常要一天的时间才能晾干，所以最少也要准备两件。冬天的时候可能干得不够充分，或者由于繁忙没有时间洗，所以准备三件内衣是最保险的。

至于内衣的收纳，我选择的是百元店里买来的竖长形的盒子，按照洗衣服的顺序依次摆到盒子里。这样一来，先穿的总是较早洗过的那件。没有必要将背心和内裤分开放，毕竟每次都是成套穿，放置的时候直接成套放就可以了。因为有时候是不穿袜子的，所以袜子可以单独放，放置的顺序同其他内衣。

画蛇添足说一句，这种依次推出式的收纳方法放在数据处理领域有

一个很酷的说法——**LILO**（Last In Last Out，后入后出法），就是后放进去的东西后出来。按照这个LILO原则，三件内衣轮流穿着，每套穿的频率都是一样的。三件内衣同时变旧，我们可以带着感情将它们洗干净然后丢弃，三件一起换新。

喜欢收集内衣的人把衣橱塞满内衣也完全没有问题。这里介绍的方法主要是针对那些对内衣数量要求不高的人。

坚持这种方式的话，旅行的准备工作就会轻松许多。需要住两晚以上的出行，无需考虑具体天数，需要带的就是内衣盒子里所有的东西。内衣盒子里放好内衣以后还有多余的空间，那就把袜子也一并放进去，然后把整个盒子直接放进旅行箱就大功告成了。

出去旅行一周的话，要带几件内衣呢？这种问题根本不用考虑。用小容器带上一些洗衣液，平时用的晾衣绳也带上，不管去哪儿都跟家里一样方便了。

由于外出旅行的时候每天都会洗内衣，这样回家之后就没有集中洗内衣的问题了。轻松愉快的旅行之后，谁愿意面对着堆积成山的脏内衣犯愁呢？

当然也没有必要一下子就把内衣减少到三件，丢掉穿旧的内衣时思考一下“我真的需要再买一件吗”，从这做起就可以了。

衣服强制轮换

首先声明：注重时尚、热衷搭配的读者请直接跳过本节。

我穿的衣服基本上一整年都不变。外套之类的肯定还是会换的，但是穿在里面的衣服基本上总是那几件。

我所有的衣服是：带领长袖衬衣六七件、长袖T恤四件、短袖Polo衫两件、短款羽绒服一件、含牛仔裤在内的裤子三条、深色套装一套。

我的短袖衣服只有Polo衫，原因是平时可以把长袖衬衣的袖子卷起来当短袖衬衣穿，真正的短袖Polo衫只在夏天最热的时候穿。长袖衬衣材质薄的和厚的各占一半，夏天穿薄款衬衣和短袖Polo衫，冬天穿厚款长袖衬衣。这样看起来衣服也不是一成不变的。

我的体质比较怕冷，所以穿着以长袖为主，也不排除一些人天生怕热，整年都穿短袖，所以根据自己的需要调整衣服的数量即可。日本由于气候原因，很多衣服可以整年穿着，只要增减外衣即可。

将衬衣和裤子整整齐齐地叠好并且按顺序放好，先穿最靠外的衣服，穿完洗过的衣服放在最里面，这样一个季节中所有的衣服都会穿到。这也是LILO原则的活用。衬衣材质分薄厚，根据季节轮换即可。

虽然数量不多，一旦轮换起来，每件衣服都被赋予了久违的新鲜感。轮换时遇到不喜欢的衣服直接就处理了。

虽然衣服的数量很多，但如果中意的衣服不多的话，结果就是一直穿同一件衣服。即使衣服不多，但如果每件都是自己中意的款式和材质，穿起来人的心情就会变好。看到神采奕奕的你，周围的人也会开心。

再者，将衬衣和裤子强制轮换，自己还可以尝试新的搭配，也许会发现自己的另外一面哦！当然，也不排除会出现一些奇奇怪怪的搭配，那就当作意外收获吧！

我不是女性，所以只能从男性的视角看问题，男性一般不会太关注

同性的服装。的确，男性之间的话题几乎不会涉及服装，除非有人连续一年都穿同一件衣服才会有所发觉，即使这样也不过认为：“啊，不过是平时穿的那件嘛！”而女性大多会对异性的服装做出评价，不过我相信，只要保持服装的整洁，就一定不会被诟病。

女性评价女性就不仅限于此了。关于这一点无论有任何问题，本人概不负责，敬请谅解。

当然，出于兴趣或者工作的原因，服装的选择也因人而异。商务人士只有一套正装肯定不够，怕热的人离开短袖简直无法想象，还有一些人在夏天愿意穿各式各样的T恤。服装的问题根据现实情况而定，重要的是找到适合自己的方式。

化妆品的瓶子正面朝外

虽然我是男性，但是我洗完澡还是会用化妆水和乳液，皮肤状态不好的时候也会用面霜。化妆水用手是抹不上去的，一定要使用化妆棉皮肤才会吸收。并不是我喜欢用化妆品，而是因为我的皮肤比较脆弱，如果什么化妆品都不用的话，皮肤会变得又干又红。

我想，所有的女性朋友都有化妆品，因为每天都会用到，一般会放到方便取用的梳妆台上吧！它们是怎么排列的呢？化妆品瓶子有没有正面朝里摆放？瓶身上有没有落灰？

我以前是有男士专用的化妆水和乳液的，现在就和妻子共用她的化妆品。不管怎么说，女性的化妆品无论品质还是瓶身设计，都优于男士用品数倍，收在抽屉里未免太浪费了，就这样摆在桌面上也不失为一种装饰。

女性对化妆品的感情并不仅限于对瓶中之物的喜爱，也包含对瓶身设计之美的追求。假如不是这样，那化妆品就会同清洁剂一般装在廉价的塑料瓶里了。

制作著名女星代言的电视广告并且在黄金时段播放，将设计精美的玻璃瓶装进单品售价200日元的高档纸袋中……交到顾客手中的化妆品被附加上以上一系列包装，构成了它自身的价值。

但是，如此高档的化妆品，使用不当的话，就会变成廉价的日用品。想充分发挥化妆品的价值，就不能使其优雅有丝毫损坏。

瓶身要擦得一尘不染后正面朝外摆放，且注意瓶与瓶的间距。摆放标准参考商场展柜。

瓶间距过小的话，取用时容易碰到旁边的瓶子，一旦瓶身撞击发出刺耳的声音，就跟居酒屋的啤酒瓶毫无二致了。在我家，化妆水、乳液、面霜是按照使用顺序摆放的。

化妆品周围放有化妆棉，如果保持瓶身洁净的话，一旦落灰就会异

常显眼，发现之后要立刻擦干净。

除了化妆品，也要注意保持放置化妆品的梳妆台和镜子的清洁。

试想，女性是为了美而照镜子，可是镜子上却布满了指纹和灰尘，美从何而来？所以务必注意“女性圣地”的卫生。

不用吸尘器

我18岁的时候开始独立生活，当时立即买了一台吸尘器，就是有着长长的软管和吸头的普通款。当时买它的原因记不清了，也许就是认为没有吸尘器无法做卫生。买了之后我也确实一直在用，时间久了就把满满的尘袋扔掉。但是，现在想来，吸尘器真的有必要吗？

说起吸尘器的用处，大多数人认为是为了清理灰尘和毛发。仅仅为了达到这个目的的话，市面上的平板拖把完全可以胜任。

无论多么高级的吸尘器，和平板拖把比起来都是有劣势的，比如笨重、需要电源或充电、噪音大、占空间等。即使便携式的吸尘器也一样。而且，吸尘器价格昂贵，吸尘时会导致尘土飞扬，用一段时间还容易出故障。

吸尘器的吸头并不比平板拖把大，同样打扫整个房间的话，移动的距离其实差不了多少。既然如此，我们为什么不选择更加安静、轻便的工具呢？仅仅为了清除毛发和灰尘，广告里大肆宣传的吸力真的那么有必要吗？不要被过去的所谓常识所束缚，也不要被家电商家的广告所迷惑，冷静地想一想吧！

根据我的经验，两室一厅的房子用普通的平板拖把就足够了。面积更大的房子可以选择规格更大的平板拖把，比起吸尘器，它能更快地打扫干净房间。

吸尘器的吸力越大越容易将缝隙里的灰尘和毛发清理干净？这种理念着实该改改了。打扫放了好多物品的房间时，不用移动这些物品就把房间打扫干净的想法可以理解，但是绝对不现实。与其这样，还不如最初就在房间里少放东西，尽量避免一些难以清理的缝隙。每天都能看见缝隙里的灰尘和毛发，真的会影响心情的。

做卫生时最常用的就是抹布了。我家里有一块地板抹布，房间角落或者洗手间里面有难以去掉的污渍的话就会用上它。这个平板拖把和抹布的组合做起卫生来可以说无往不胜。抹布弄脏不容易清洗，所以

在它大面积变脏之前，可以放上少许漂白剂清洗杀菌。一般情况下抹布用个半年到一年就可以换掉了。

电视机上面容易落灰，用干抹布不能彻底擦干净，用湿抹布擦还会留下痕迹。这时轮到平板拖把的替换毛巾登场了，用它可以轻松地擦掉灰尘。便携式吸尘器之类的根本没有必要买。用抹布擦一些难以清理的污垢时，可以先在热水里过一过，拧干之后，即使是玻璃等容易留下痕迹的材质也可以擦得干干净净。

最需要用到吸尘器的就是地毯吧！虽然地毯给人的感觉既温馨又温暖，但是做起卫生来十分不便，所以最好的办法就是不用地毯。现在公寓里大多是木地板，至少从做卫生的角度来讲，地毯并不具有优势。一年365天，用吸尘器清理地毯和用平板拖把擦拭地板，哪个更省心省力，慎重地比较后再行决定吧！

另外，有些人习惯用吸尘器清理被褥，其实洗衣店就提供这种服务嘛！而且他们还提供上门取货的服务，节省了亲自送去的时间。几千日元就可以搞定的事，即使每个季度洗一次也比买一台高级吸尘器更划算呢！

如果每天都要上班，在家里的时间本身就短，睡觉的时间就更短。这样的话，被褥半年洗一次也没有问题。

虽然说了这么多，但如果负责做卫生的不是自己而是家人的话，一定不要对他说“平板拖把比吸尘器更轻松”这样的话，否则一定会挨骂的！

不管怎么说，做卫生的人才拥有最终决定权。即使墙角有残留污渍或者电视屏幕上落了灰，毕竟也都是人家花费时间辛辛苦苦打扫的。比起多嘴提建议来，说上一句“辛苦啦”，然后倒杯水显然更合适。

悄悄地去打扫起居室等公共空间也会给负责做卫生的人带来无形的压力。最适宜插手的时机就是他正在打扫的时候，此时过去帮忙一定会受欢迎。

让我们对负责做卫生的人致以最大的敬意！辛苦了！

切勿盲目囤货

几乎所有的家庭多多少少都会囤积一些日用品。

我曾经也很热衷囤货。比如圆珠笔，往往手里的还没有用完，就又买了一堆。将囤货分门别类地保存，会让我心里无比踏实。实际上有时囤货还是很有必要的，手头上的用完之后临时去买也要花费时间，而有了囤货就可以随时取用。

但是，仅仅为了极其偶尔的方便就大量囤货，最后囤积的东西几乎都会变成垃圾。因为那些囤货大多数还没有用就被扔掉了。

原因多种多样，比如圆珠笔，发现了更好用的或者嫌弃它的外观了等等。

现在我决定不再大量囤货。接下来介绍几种我曾经大量囤积的物品。

要说囤货的代表，毫无疑问就是电池。虽然现在需要用电池的电器不多，但是电视和空调的遥控器还是离不开电池的。通常，遥控器用一次性电池的情况居多，而我全部选用充电式电池。原因有二，一是一次性电池的更换时间难以把握，二是扔掉一次性电池很麻烦。注

像遥控器这种只需要微弱的电量就可以维系的电器，何时更换电池太难以把握了。长期使用的遥控器液晶屏会变浅甚至看不清，不得不靠近电器使用遥控器，只有那时候我们才知道要更换电池了。纠结了几十次“该换电池了吧”，换完之后终于踏实了。如果所有的遥控器都要经历这个过程，对我来说简直是一种折磨。终于换完了电池，可怎么处理换下来的电池也是个问题，因为不得不等到允许扔不可燃特定垃圾的那天。对我来说，要么忘了是哪天，要么因为各种事无法按时扔垃圾，这些都给我带来了压力。因此，我尽量避免在家里放置有可能成为不可燃特定垃圾的物品。

解决办法就是用充电式电池来代替一次性电池。我最中意的品牌是爱乐普。遥控器的电池全部换成了这个牌子。虽然初期投资要花上几千

日元，但是可以让我不再担心电池的问题就很值了。

也许有人会说：“干电池用来应急还是很有必要的！”那么我们首先来明确一下应急时哪些东西会用到干电池。比如收音机，有一种收音机通过转动手柄就可以充电，买这种收音机就没有电池的顾虑了。

而且，现在的LED手电筒大多可以续航10个小时以上。平时充好电，晚上外出的时候就可以用上，至于备用电池真的没什么必要了。

比起这些来，包里常备智能手机充电器应急更有必要。因为智能手机不仅可以打电话、上网查信息，还可以当手电筒用。

备用灯泡和荧光灯也没有必要准备。因为即使灯泡坏了，对我们的生活也不会有太大影响。浴室的灯坏了也照样能正常洗澡。实在不行还可以用手电筒来照明。

灯泡坏了的话，我会把坏掉的灯泡拧下来，带着它去电器商店买新的。如果是荧光灯坏了，不要忘了一并带着镇流器。让商家看到实物并且推荐合适的灯，这样做的好处就是出现型号不匹配的可能性几乎为零，也不会发生回家后才发现大小不合适的情况。荧光灯的颜色（冷色和暖色）最好咨询商家后再选购。

更加令人高兴的就是现在有很多旧电灯回收服务。自己只要把用坏的灯泡收好，再也不用担心忘记丢不可燃特定垃圾的日子了。家里准备备用灯泡的原因，主要是因为一旦坏了可以立刻换上。仅仅为了这一点点的便利的话，还不如直接去电器商店购买，那样好处更多。

最需要备用品的地方之一就是公司。公司多多少少地储备一些打印纸还是很有必要的。我之前的公司，打印机下面堆了很多备用打印纸，而且贴着一个小条，上面写着：“打印纸少了的话，请联系办公室人员。”可以想象得到，即使打印纸少了也没有人会去告诉他们，反而经常听见他们说：“咦，已经没纸了？”

因为并没有明确什么时候该告诉他们，而且一般没有纸了的话人们也就不管纸的事，回去继续工作了。于是，热衷于各种改善的我就多管闲事地做了一张卡片，上面写着：“请打开这包纸的同事将此卡片送至办公室人员处。”500张一包的打印纸摞成了小山，而这张卡片就被贴在倒

数第二包上。结果每次有人用到倒数第二包纸的时候，都会把卡片交到相关负责人处，确保了打印纸总能适时地得到补充。家庭中不得不囤积一些东西的时候也可以参考这个做法。

虽然我一直提倡不要囤货，但是有一些人没有备用品的话心里会非常不安，这时适当地囤积也没有问题。出于不经常去购物或者家里人口多等等原因，有些情况下囤货也是有必要的。结合自身的环境和囤积对象的特点，制定适合自己的规则即可。

---

1. 日本实行严格的垃圾分类制，电池属于有害垃圾，不能随意丢弃。——编者注

米饭可以用砂锅做

话题再次回到我的学生时代。刚开始独立生活的时候，我就购买了一个电饭煲。跟买吸尘器一样，想都没想就买了。就是因为认为毕竟要做饭嘛，当然需要一个电饭煲了！

最初我把电饭煲放在地板上，单身朋友大部分都会这么做。大概因为在地上做饭着实不便吧，后来我买了一个带轮子的置物架，把电饭煲放在上面使用。可是狭小的公寓厨房里放这样一个置物架显得碍手碍脚，而且我经常被电饭煲的电线绊到。

过了一段时间，我又换了一个更高级一些的电饭煲，可是出于种种原因，这个电饭煲搬家后就送人了。当我开始为怎么做饭发愁的时候，我的妻子从网上查到了用砂锅做米饭的方法，然后我们就又能吃上米饭啦！

总之一句话，电饭煲并不是必需品。当然，用高级电饭煲做出的米饭更加可口，但只为了吃饭的话，用普通砂锅也完全没有问题。

以下是我从妻子那了解到的烹饪方法。实际上现在我家一直是按这种方法做米饭。

1. 将米淘洗干净，放入砂锅浸泡30分钟以上。

2. 砂锅不盖盖子，大火加热。

3. 大火烧开之后，搅拌几下，盖上砂锅盖子，转小火（避免剧烈沸腾）。

4. 小火煮15分钟（如果有溢出现象，需要将火进一步调小）。

5. 关火，盖着盖子焖30分钟。

6. 最后用木勺搅拌，完成。

很简单吧！上班族也可以参考这个方法，上班之前把米浸泡在水里，下班回家后开始煮饭。当然如果有压力锅的话，可以大大缩短烹饪

时间。通过对烹饪时间的细微调整，做出来的饭口味也不同，建议大家根据锅的具体情况，以分钟为单位调整时间，找到适合自己的烹饪方法。

如果是一个人住，不经常吃米饭的话，电饭煲就更没有必要了。本来狭窄的厨房已经放了冰箱和微波炉，再放一个电饭煲就更碍事了。

即使一个人住，如果有两个煤气灶孔的话，一边用砂锅煮饭，另一边可以同时用平底锅做其他的。做其他东西想用砂锅的话，需要提前做好米饭，米饭做好后放进冰箱冷藏就可以。还可以选择一个小规格的砂锅，用完洗完之后直接放在架子上，做其他饭的时候也可以用。

说起电饭煲的用法，除了做饭还有各种各样的用途。如果你能充分发挥想象力用电饭煲做出各种美食，那么请继续使用。电饭煲一般都有定时功能，晚上定好时间，一早起来就可以吃上现成的饭，外出期间也可以提前做好晚饭，这些都是电饭煲的优势。

我想表达的并不是对电饭煲弃之不用，而是根据自己的实际情况来判断，也许没有电饭煲并不影响生活。刚开始独立生活的我理所当然地认为“做米饭要用电饭煲”，改掉这个固有观念也就等于迈出了第一步。

有人只在周末的时候才做米饭，然后放进冰箱，吃的时候用微波炉“叮”一下。如果你过的恰好是这种生活，那么就有必要考虑一下不用电饭煲的生活啦！

如果你家还在使用电饭煲，当电饭煲坏掉的时候，请尝试把餐桌上的一些东西放到原来放电饭煲的位置。用计划买新电饭煲的钱每周买一些鲜花放在餐桌上，或许这样更能体现金钱和空间的价值呢。

不用固定电话、传真机

以前搬家之后的一件大事就是重新布置电话线。现在随着手机的普及，很多年轻人家里甚至直接不装固定电话了。

我最近拆掉了固定电话，因为接到的电话大多是打错的或者推销的，于是干脆不要了。电话线也只是为了上网才保留的。现在移动路由（手掌大小的通信设备，多个终端可以通过连接该设备访问网络）的速度提升了，一个人住的话就没有必要装固定的线路，用移动路由就可以了。

主要问题是传真机。虽说现在好多业务都可以用电子邮件来进行，但是传真这种传统的业务仍然被保留，甚至好多家庭中都有自己的传真机。但是对于一年用不了几次的人来说，家里放一台传真机着实没有必要。传真机长期占据一角空间，还容易积灰。有时候想起来用一次，很可能油墨和纸都不够了。曾经我家里也有一台传真机，由于不经常使用，以至于每次用之前我都得翻看说明书。

“传真机很有用的，去买一台吧！”这种想法还是不要有了。试想家里少了这样一台机器，能节省不少空间呢！

首先，想发个传真的话去便利店就能搞定。而且有些便利店还可以接收传真，具体的事项就去附近的便利店咨询吧！

认为去便利店比较麻烦的人，可以使用网络传真服务，将文件通过电脑发送到对方的传真机上。签约之后你会得到一个电话号码，别人发传真到这个电话号码上，你就会收到。收到传真后会有邮件提醒，而且可以将收到的传真以文件形式保存到电脑里。如果之后用网络传真的机会不多可以直接解约，是一套非常便利的系统。

现在很多公司都提供网络传真服务，比较费用和服务之后选择适合自己的吧！

不买洗衣机

我曾经认为作为白色家电代表的洗衣机是家庭必备用品，但是现在我家并没有洗衣机。

现在我家的做法是内衣和毛巾每天手洗，衬衣、裤子之类不容易手洗的衣服在周末送到投币式洗衣机那里去洗。

洗衣机是一件非常方便的家用电器，战后刚出现时，被认为是可以大大缩减女主人洗衣时间的大发明。当然，这一点现在也没有变。但是，不同于以前一大家人住在一起的情况，现在一个人生活的话一般每周洗一次衣服。为了一周一次的方便，真的有必要买件这么大的家伙放在家里吗？当然也有一些适合一个人用的小型洗衣机，但那个同样没有必要。烘干机的确很方便，但是夏季和气候干燥的季节，不用烘干机衣服照样容易晾干。

具体的答案就因人而异了，这里的“人”指家里负责洗衣服的人。倘若附近有投币式洗衣机，而洗衣服的频率又不那么高（比如每周一次）的话，建议大家考虑采用投币式洗衣机。

家里不放洗衣机有以下几点好处。

首先，不必担心维修和保养的问题。家里用洗衣机时，一旦排水口阻塞，水就会溢出来。虽然发生的概率不大，但是一旦发生，就得忍着郁闷去清理排水口。使用烘干机的话还需要定期清理滤网。

其次，无需考虑故障或搬家时要请人帮忙的问题。洗衣机的费用不是只有购买费用，在搬家或者回收时同样会有相应的费用发生。而且搬家时还需要考虑洗衣机上下水管与自来水管道的连接问题。如果没有洗衣机，这些问题就都不存在了。

此外，没有洗衣机可以减少湿气的来源，还能节省空间。

有一些人讨厌自己要洗的衣服和别人的混在一起，还有一些人没时间去使用投币式洗衣机。很多人的想法很简单，因为家里有空间，所以

理所当然地放一台洗衣机。我尊重这种想法，只是想说，充分分析大型家电的好处和坏处之后再判断有没有必要是很重要的。

据厚生劳动省调查，投币式操作洗衣营业设施（投币式洗衣机）的数量有增加的趋势。2013年，全国范围内的数量超过16 000台。而便利店约为50 000家，大约是1：3的比例。不小的规模吧！也许现在你的附近并没有投币式洗衣机，说不定什么时候就悄悄地出现了呢。尝试去发现吧！

不买喷雾瓶

很多日用品都是用喷雾瓶包装的，比如发胶、止汗露、润滑剂、防锈剂、防水剂、杀虫剂等。可以将少量的液体喷洒至很大的范围，这是喷雾瓶的便利之处，每个家庭或多或少都会有喷雾瓶吧！

但我现在是尽可能地不买喷雾瓶。因为用完之后的处理很麻烦。以前从未考虑过处理的问题，只是感觉用得上就买了。

但是不得不承认，处理那些喷雾瓶实在令人头疼。用完之前想扔掉瓶子的话，必须得把瓶子里的东西清空。[注]用完之后再扔还好，用完之前想扔就要找一个没人的地方，把没用完的喷雾瓶对着一个袋子不停地喷，直到瓶子变空，而且还要注意不要喷洒到袋子外面。有的地区还规定扔掉喷雾瓶之前要在瓶身上开个孔。

结果就是，为了扔掉不到10个喷雾瓶竟然要花费两三个小时！自从有过一次这样的经历，我决定尽量不再购买喷雾瓶包装的东西。

去商场里观察一下，不难发现，也有很多不用喷雾瓶包装的同功能产品。比如发胶就有啫喱状和膏状的，止汗露也有涂抹型的。至于润滑剂、防锈剂、防水剂……都有液态的。选购这些产品的话，就能省去不少处理喷雾瓶的工夫。

根据相关的统计，塑料容器垃圾的回收频率要高于喷雾瓶[注]。尽快把家里的垃圾清理出去还可以避免空间的浪费呢！

因为我不想浪费时间在喷雾瓶的处理上，所以理发店的人给我推荐摩丝的时候，都被我果断拒绝了。为了避免被人误会为不近人情，我一般会跟他们解释原因，之后他们就给我推荐液体护发产品了。现在我也会用摩丝，不过只限于在理发店做完头发之后，这样也不错！

再说杀虫剂。大部分杀虫剂都是为了消灭类似蟑螂这样行动迅速的虫子。市面上有各种各样喷雾瓶包装的杀虫剂在售，不仅有常见的气雾杀虫剂，还有用泡沫将虫子包裹住使其不能动弹的泡沫杀虫剂。最近比较流行一种能将虫子冷冻的冰冻杀虫剂，这种技术让我大吃一惊。但是

令人遗憾的是，无论哪种杀虫剂都是用喷雾瓶包装的。

当我把所有的喷雾瓶都处理掉以后居然又在家里发现了蟑螂，吓得慌乱的妻子赶紧喊我：“快去给我买杀虫剂！”我只好快快地去了超市。可惜只有喷雾瓶包装的杀虫剂，我不得不认输。

其实，杀虫剂对付蟑螂也不过是表面功夫，一看到蟑螂就赶紧下手把它们杀死或冻上，这对于彻底治理蟑螂有多大意义呢？最多就是少了一两只而已。

但是如果跟妻子说这些话容易引起家庭矛盾，所以我还是闭嘴，每天在心里默默地祈祷蟑螂不要出现，蟑螂不要出现，蟑螂不要出现……

---

1. 日本的垃圾分类制度要求丢弃瓶罐时清空内容物。——编者注
2. 不同类型的垃圾回收周期不同，只能在指定日期丢弃。——编者注

不办积分卡

我对于窥探他人的钱包并没有兴趣，但时不时地，总能看到有人拿着塞满积分卡的钱包，有些甚至满得连钱包都合不上了。最近比较流行薄薄的钱包。我们来探讨一下钱包里装的东西。虽然装什么东西因人而异，但是大体上也脱离不开以下几项。

- □ 现金
- □ 银行卡
- □ 积分卡、会员卡
- □ 驾照、保险证等证件
- □ 购物小票
- □ 护身符、蛇皮（注）

说起来最具特点的就是积分卡、会员卡等，接下来我们就此进行深入分析。

习惯随身携带积分卡和会员卡的人，其心理大概就是担心外出时随时可能会用到。当看到类似“限时奉送10%积分”、“持积分卡的顾客可享受干炸食品100日元购入权”的宣传，仅仅因为随身携带了积分卡可以享受优惠而去消费，这样是否太不理智了？“再凑1 000日元即可享受减500日元的优惠”，为了这个原因多花1 000日元，真的有必要吗？

这些都属于冲动消费。因为恰好带了积分卡，好像如果不消费的话，好不容易积累的分数就会消失，最终的结果就是乱花钱。

商家推出积分卡就是在鼓励顾客乱花钱。无需讲什么大道理，正是因为商家可以因此盈利才会如此大力推行积分卡。如果商家不能盈利，他们根本不会给顾客办什么卡。比起享受某单一商品的降价优惠，持有积分卡可享受的优惠范围更广，因此顾客也热衷于办卡。但是对于顾客

来说，持有积分卡后，乱花钱的概率也提高了。

丢掉所有的积分卡，我们的生活会变得更轻松。因为那样我们购物的初衷会变得单纯。如果真是一个不错的店，即使没有积分卡，我们照样会去消费。去消费也仅仅是因为那里有我们需要的东西，而不是因为我们有那里的积分卡。如果我们因为有积分卡而去消费，那种感觉就像有利益关系的朋友之间的交往。要知道，真正的朋友即使有利益上的损失，也不会对感情有任何影响。因为喜欢这家店，所以我才在这里消费，希望它生意兴隆。

我只有一张理发店的积分卡。实际上就连这张卡我也不打算要了，于是我将平时理发的习惯和要求写在纸上，每次理发时给理发师看，但是结果实在不如人意，以至于这张卡现在还被保留着。我想我总会遇到一个了解我的理发师吧，我甚至因此都产生换理发店的想法了。

不过，合理利用积分卡是可以达到省钱的效果的。比如每天必去的超市，每天节约一点点，一年下来省下的钱也不是个小数目呢！如果有一定会去的店，并且有可预见的优惠的话，用用积分卡也无妨。积分卡一定要用得恰到好处！

至于会员卡，有段时间不用的话我一般就会把卡剪了。真有必要的情况下，花上100日元再办一张就可以了。医院的就诊卡也同理，两年才去一次医院，即使没有就诊卡医生护士也不会说难听的话，只要保险证在就可以。

现金就更没必要带了。买大额商品的话我用信用卡来支付，去便利店购物我用“乐天Edy”注。不用现金的原因有很多，其中最重要的就是不想钱包被一些零钱塞得鼓鼓的。一般男性朋友习惯把钱包塞到裤兜里，钱包当然越薄越好。如果有零钱，那钱包就会因此变厚。一直不花掉的话，钱包一直也不会变薄，看着厚厚的钱包心情也会不爽。而用信用卡或者“乐天Edy”支付的话就完全没有这些顾虑了。

坚持“现金主义”的也大有人在，其中有各种各样的原因，大多是觉得用现金付款更有“花钱”的真实感觉，从而能提高节约的意识，用卡容易把持不住，等等。我只能承认，使用现金确实可以增加“花钱”的感觉。

拿我自己来举例：我每次用卡支付后会把数据记录到一个记账软件里，软件月末会根据我记录的数据生成一个图表。这种方式同样可以让我有“花钱”的感觉。无论是现金支付还是用卡支付，大家尊重自己的内心选择即可。

将购物小票长期放在钱包里的行为根本没有讨论的价值。回家之后，将购物小票上的内容记录到家庭账本上，然后丢掉小票吧！

以上说的是我理想中的必要状态的钱包。接下来说的虽然与钱包里的东西无关，但是可以大大减轻携带钱包时的紧张感。

丢钱包是一件麻烦事，可能要报警、重办各种卡……非常麻烦。但是为了避免丢钱包，给钱包挂一条链子之类的未免有点夸张。

我的经验是用一条挂工作证的简易挂绳穿过钱包，然后穿过皮带圈之后挂在身上。它不像链子那样醒目，即使穿衬衣也完全没有问题。

这种挂绳对我的帮助真是太大了。一般人也许不需要这种东西，但是对于经常丢钱包的人值得一试哦！

---

1. 日本人认为把蛇蜕掉的皮放进钱包会走财运。——译者注
2. 一种电子钱包服务，类似中国的城市一卡通。——编者注

杜绝批量采购

在前面“切勿盲目囤货”的那篇文章里提到过，除了卫生纸等必需生活用品，我偶尔也会批量买一些别的商品。毕竟手中有粮，心中不慌嘛！

我也曾为了蚊子腿般的优惠而进行批量采购，原因无外乎“总有一天会用到，趁着便宜多备一些”。从长远来看这种行为其实很不划算。

比如，买圆珠笔A的时候，抱着“这是常用的东西”的想法一次性买了3支。但是之后的某一天突然发现圆珠笔B用起来非常顺手，你会怎么做呢？用着A的时候一直在想“还是B比较好”，心情就会很纠结。然后就去买了B，那么对剩下的A自然是弃之不用。

之后的问题就是，圆珠笔A连1支也没用完就买了B，不仅浪费了买A的钱，还要再次花钱买B。如果把A收起来，每次再看到心里都会想已经用不上了；如果把A扔掉，又会觉得还没用完就丢掉好可惜。估计大家都有过这种矛盾心理，甚至不知不觉就把A搁置了很多年。

批量采购的坏处和降价处理时疯狂采购是一个道理。无论多便宜，不是真的需要，或者买了之后用不完的东西坚决不买。

拿鸡蛋来举例。即使200日元一袋的鸡蛋半价处理，也不要一次性买两袋。首先，会过保质期，一般家庭买够一周吃的量即可。过度消费的后果就是让家人吸收过多的卡路里。

更坏的是误以为花200日元得到400日元的东西就相当于赚了200日元，于是毫不犹豫地就买了。值200日元的东西当然只需要200日元了。你以为赚的部分实际上1日元也到不了你的口袋。不管自己是否真的需要，只是想当然地认为赚了200日元就果断购买，结果自然就是超出了你本来的预算。总而言之，只有购买必需品才称得上划算，否则都是浪费。

超市降价销售的目的不是为了让顾客受益，而是通过降价让顾客感

觉便宜，购入大量不必要的商品。商品当然不是真的便宜，而是让顾客感觉便宜。这条规则不仅适用于食品，所有的甩卖、量贩式促销都适用。

但是，如果能把握好分寸，批量采购还是可以达到省钱的目的的。比如确定能用完的、一定用得上的东西，一次性买上半年的量也是可行的。

我会囤积洗洁精、洗发水、可以长期保存的意大利面、发生灾害或者特殊时期应急的真空包装食物等。

尽管如此，考虑将这些囤积物存放在哪儿以及如何存放也是需要花费成本的。这样做之前一定要先计算成本，避免得不偿失哦！

租房住的话，保存这些囤积的货物实际上也占用了一部分房租。如果居住的是自己的房子，本来可作他用的空间被用来囤货，也等同于花费了成本。

现在超市、便利店随处可见，网购还可以提供更加便捷的服务，商品可以随时需要随时买。所以我想，有必要在想清楚批量购物的后续影响之后再做决定。

第3章
信息篇

清除了潜意识里的压力，日常生活也会变得轻松。

只保留手机主画面

最近用翻盖手机的人越来越少，用智能手机的人越来越多，原因是智能手机上可以安装各种各样的APP（应用程序）。也正因如此，智能手机上的APP容易变得越来越多。

日程管理、记账、运动管理、游戏……每个人的手机上都装了很多自己喜欢的APP，甚至试用各种APP成为一些人的兴趣。

虽然我们的手机上装了不少APP，但是常用的总是那几个，其余的往往成了摆设。

尽管如此，我们还是经常能看到很多人的手机上除了主画面，还有好几个画面都装满了APP。

虽然这样可以很方便地打开某个不常用的APP，但是也有一定的弊端。比如，想找到自己喜欢的APP可能要多花费一些时间，或者内存被不常用的APP占用。

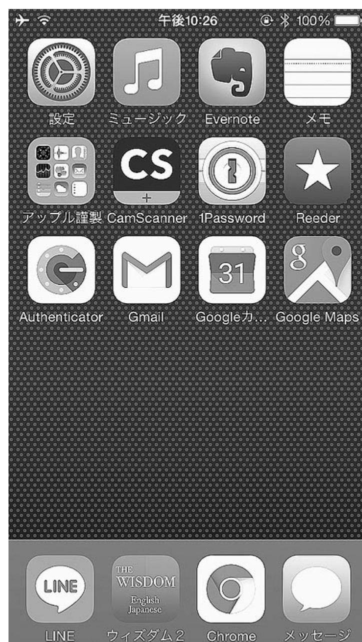
自己收藏的APP可能并不在主画面上，想找到它就不得不切换画面，而且闲置的APP也同样会占用内存。智能手机的价格和内存大小有关，这么珍贵的内存资源被闲置的APP占用，不是浪费是什么？

于是我决定，我的手机**APP**数量要控制在一个画面以内。用不上的APP直接卸载，以后万一用得上，随时下载就是了。

iPhone的计算器等系统自带的APP，我会把它们整理到一个文件夹里。iPhone的时钟、照相机等从屏幕下方上划就可以找到，这些也可以放到文件夹里。（参考下一页的图）

有人习惯把各种APP放到不同的文件夹里，这种做法不予推荐。原因是打开某个APP的步骤增加了，很可能因为烦琐以后就不爱用了。

有人会担心不小心把APP删掉，那么可以把暂时用不到的APP放到一个专门的文件夹里。



我的iPhone主画面



划屏显示

按照这种方式来做的话，问题就迎刃而解了。将常用的APP放到主画面就可以实现一键启动。删掉多余的APP，空余出来的内存可以用来下载喜欢的音乐或者多拍一些照片。

这样做还可能会有意想不到的收获。对智能手机的APP进行整理之后，往往会发现一些以前爱用的APP不知道出于什么原因被遗忘了，重新拾起来用也不失为一种乐趣。“每次想用的时候不得不去特意寻找”，这就是它被遗忘的原因。现在回想一下，被满屏APP充斥的状态，可选项过多，经常用的反而就是那几个了。

这个道理和“单一功能优于多功能”里提到的类似。相对于具备超多功能的智能手机，还是单一功能的手机更容易操作。

让手机只具备一种功能并不现实，但是如果把手机功能锁定在常用的几项上是可行的，潜意识里的压力也会随之减轻。

道理其实很简单，清除潜意识里的压力，让日常生活变得轻松，这就是必要生活的真谛！

经常清空收件箱

现代社会，每个人都会有一个甚至多个电子邮箱。大家都是怎么管理邮件的呢？“没什么特别管理，无非收到邮件后看一看，必要的回复一下呗！”可能大部分人都会这样回答。

这里谈到的不是手机短信，而是需要在电脑上处理的电子邮件。邮箱的功能并不仅仅是接收邮件，而是“接收邮件并且让邮件起到其应有的作用”。

我们经常见到邮箱里堆满了各种邮件。以前可以通过自动分类功能将邮件分类存放，现在随着搜索技术的发达，这种自动分类功能逐渐淡出了人们的视线。于是，呈现在眼前的就是从几年前至今的所有邮件。

由于这些邮件对工作并没有太大妨碍，所以人们往往不会认为这是问题。对于抱有这种想法的人我极力推荐收件箱清零规则（Inbox Zero）。这个词并不是我首创的，而是网络世界里经常被用到的词。估计了解的人并不多，对此我做一下解释。

收件箱清零操作起来很简单，将收到的邮件逐条分类保存，让收件箱保持邮件为零的状态。注意不是把邮件都放到回收站里，而是比如建一个名为“完成”的文件夹，然后将邮件一封一封地放进去。分类的方法如下。

□ 单纯的通知类邮件→阅读之后随即放进“完成”文件夹

□ 需要回复的邮件→直接回复之后放进“完成”文件夹

□ 含有后续计划的通知类邮件→将后续计划记录之后放进“完成”文件夹

□ 需要花费一定时间的工作→纳入工作日程后放进“完成”文件夹

□ 信用卡账单→收到之后立刻与自己的账本进行核对，确认没有问题后放进“完成”文件夹

尝试利用这个规则将收件箱清空吧！收件箱变得干净后，人的心情也会随之变得愉悦。一旦养成习惯，再有邮件进来不处理的话自己也会觉得碍眼，就会立刻处理了。对于有拖延症的朋友，这真是个不错的办法。

收到商场的一些广告邮件，也建议立即处理。虽然将它标记为垃圾邮件以后就不会再收到了，但是所有的广告邮件都被标记成垃圾邮件的话，还有可能会错过你真正需要的东西，所以这一点务必注意。现在大部分的广告邮件都会有一个“不再接收该邮件”的链接，真正不需要的邮件通过这个设置就能轻松处理了。

有人可能会想，每次收到广告邮件直接删掉不就可以了？可不要小看这些广告邮件。每天收到10封，一年就是超过3 000封的量。假设删掉一封垃圾邮件需要5秒钟，一年下来就需要多花4个多小时。除非是你很期待的产品广告，其他的应该一律马上处理。

对于Google的电子信箱用户来讲，这套规则应用起来就更加简单。实际上**Gmail**就是基于**Inbox Zero**的理念设计的。打开电子信箱的收件箱，就能注意到有一个“归档”按钮。很多人可能并没有注意过它，实际上收件箱清零就是通过这个按钮实现的。点击这个按钮，该邮件便被作归档处理。由于并没有实际存在的一个叫做“归档”的文件夹，所以常常有人误以为邮件被删除了。当然，这个问题没必要担心，邮件并没有被删除，点击“所有邮件”，收件箱里的邮件都会一览无余地呈现在你眼前。处理完的邮件最好将其归档。我非常喜欢用电子信箱，我的收件箱也常常保持清空的状态。

比较麻烦的是需要过一段时间再回复的邮件，以及自己回复过之后还需要等待对方回复的邮件。这些邮件往往需要数次来来回回的接收和回复，会长期占据收件箱位置。对于这种邮件怎么处理好呢？最好先将其归档，然后在日程本里标记某日要回复某人的邮件就可以了。当然，如果是关系比较亲密的朋友，可以事先言明：“万一我忘记了请再次提醒我！”

智能手机上有一个可以显示有几封待处理邮件的图标，看见它我就会紧张，于是把它关掉了。毕竟真有急事的话大家都会打电话吧！

主动收集信息

网络的普及打破了我们原来信息获取方式的平衡。以前，通过报纸、杂志等就可以获取必要的信息，但是现在如果对获取的信息不加以筛选，很容易被浩瀚如海的信息淹没。一天24小时，信息的输入、输出花费的时间越来越多，甚至有人完全被信息包围。

说到信息来源，网络上就有新闻、博客、Facebook（脸谱网）、Twitter（推特）等。再加上传统的街谈巷议、报纸、杂志、电视等等仍然存在，信息来源可谓极大丰富。

信息的发送方不会主动控制信息量。手机上会接连不断地收到消息通知，即使无视它们也会收到短信提醒。报纸上的信息量有固定的规模，而杂志也仅限于购买的人才能看到。与这些传统媒体相比，网络这个信息源可谓在源源不断地给人们提供信息。

大家空闲的时间有限，每个人都有自己的办法来控制信息的输入。比如访问几个特定的网站、使用RSS[注]、固定几个关注对象等等。

这些方法我也曾尝试，的确有一些效果，不过并不能从根本上解决问题。为什么这样说呢？信息供给源丝毫不给我们喘息的时间，将疑似我们感兴趣的内容源源不断地推送给我们。即使使用各种方法来控制信息的接收，我们也回不到过去没有网络的时代。因为网络已经像电和自来水管道一样，成为我们生活的基础设施之一。

网络时代何谓必要的信息呢？说说我的经验吧！简而言之就是“能动地收集信息”。从相反的角度讲，就是不轻易接收对方提供的信息。

我每天大概要花上10到20分钟的时间来获取信息。我选择的是可以在Mac上使用的Reeder2这个软件，通过这个软件，我可以快速浏览当天的新闻和博客。当然大多只是走马观花般看一下标题。因为重要的新闻即使不去关注，也会从家人或者同事那里听说。

有一个问题就是如果只看新闻网站的话，获取的信息会流于表面。于是我每天选一两个感兴趣的新闻进行深入研究。比如外国发生的大事我会去Wikipedia（维基百科）上查，企业事件我会去查看该企业的主页以及股价波动情况。政府发布了什么资料，我会去政府官网上确认一手信息。至于世界性的事件，不仅要在日本本国的网站上看，还要去浏览国外的新闻网站，然后比较它们的报道倾向性有何不同。

即使对政治经济完全不关心的人，听到热议话题中有某个没听过的明星，一般也会有去查一查的冲动。道理都是一样的啦！而且有必要的话，可以将信息记录在Evernote（印象笔记）里，方便下次遇到类似新闻查阅用。

只看新闻网站就相当于看报纸只看标题和第一段，获取不到全面的信息。网络时代，自己可以查阅到各种信息，开发自己感兴趣的领域吧！

接下来就是被叫做“时间小偷”的电视机。虽然我家里有电视机，但是我看的节目一般都是回放，看得最多的是纪实节目，也看电视剧。某个节目刚开播时感觉不错，我就会把它录下来，但基本上也就是看前30分钟。只有真的特别吸引我的才会完整地看完。一般第一集不错的话，第二集以后也不会差到哪儿去。所以我不会一直守着电视去追剧，一定是能动地、有选择地去看。

Facebook、Twitter等社交软件刚问世时，我也图新鲜体验过，现在基本上都不用了，主要是因为获取不到什么有价值的信息，而且我花费工夫发出的信息几乎得不到任何回应，感觉不到存在感（当然可能只是因为我的好友太少）。信息的输入和获取都没有意义，我也就不再用它们了。有人愿意耗费时间去等他人回复，可是有这工夫为什么不去现实世界交流呢？

在网上浏览博客大多是为了获取信息。本人对编程感兴趣，遇到博客上关于编程的内容，我也会去尝试。偶尔也会关注介绍漫画的博客，不过这种关注一旦开始就不容易停下来，不知不觉就浪费了很多时间，所以现在我尽量与这类博客保持距离。

无论内容还是方式，人们与网络的接触多种多样，不得不注意的一点就是免费获取的信息大多泛泛，未必有太大价值。而需要付费购

买的信息就不同了，即使用很低的价格就可以买到的信息，也是专人用心发布的。为有价值的信息支付相应的费用，这个观点即使在免费信息唾手可得的时代也是相当必要的。

---

1. 即Really Simple Syndication，意为“简易消息聚合”，用于订阅新闻、博客等内容更新。——编者注

社交网站不想用则不用

使用Facebook和Twitter等SNS（社交网络服务）的人很多。并不是因为流行，而是因为使用社交网络服务已经成为人们上网的目的之一。

这些网络服务在一定程度上取代了第三人转述和面对面交流的方式。正因为有了这种服务，许久不见的朋友，即使不问“最近怎么样”也可以了解他的近况。

另一方面，这种便捷的网络服务会成为人的负担也是不争的事实。即使没有心情跟人说话，也不得不字斟句酌地回复人家。而且回复的内容是面向所有人公开的，因此大多是一些不痛不痒的套话。不光回复，自己主动发文时也是同样的道理，并不能像和朋友面对面时一样吐露心声。

有网络介入的交流就是这样，接不接受在个人。有人能够充分利用社交媒体并以此为乐，也有人无论如何不能适应这种方式。

如果你对SNS的不满情绪日积月累，真的到了无法忍受的地步，那干脆停用好了。一旦停用，很快就能知晓它到底适不适合你。停用后感觉“无债一身轻”，那么恭喜你，停用得正是时候。停用之后心里还会嘀咕“我还是想继续用”，这就说明它对你来说还是有必要的。问题在于有人还不清楚自己到底需不需要就盲目停用了。其实，如果是真正关系亲近的人，不会只有这一种联系方式，必要时他们会用其他方式联系你；而因为停用SNS断了联系的人，大多关系平平，不值一提。

我是在和朋友聊SNS的话题时发现可以停用这些服务的。当时他提到Facebook上的关系好麻烦，于是我建议他关掉Facebook，他关掉之后，兴奋地告诉我他感觉轻松了许多。于是我也开始行动，删掉了近一年没有登录过的Twitter账号，之后的感觉犹如卸掉了一种无形压力，再也不用为不能及时看到消息而紧张兮兮了。

即使在平时，除了与人直接见面，还会用到电话、电子邮件、书信等各种各样的通讯方式，在此基础上再增加联系方式或许算不上一件好事。

如果是工作中使用的联系方式，我们做不到想停用就停用，但是SNS就很容易了。而且，即使把Facebook或Twitter的账户删除，在一定时间内也可以恢复。

在SNS中不用刻意宣布“我毕业了”，突然关闭也没有问题。从公司离职必须递交辞呈，但在SNS中完全没有那样的义务，开始或结束完全凭个人喜好。

虽然把不使用的SNS账号一直保留着也没什么坏处，但是这样难免会忽略那些好不容易找到并联系自己的人。因此，为了不浪费别人的时间，可能还是把账号删掉比较好。

人们完全没有必要紧追技术的进步。不会使用新的技术，只不过因为那项技术不适合人们使用。

肯定有不喜欢使用手机的人吧。这种情况下其实也不用强迫自己用手机。如果不是很明白，那么放手去尝试就好了。

虽然有点思维跳脱，还是想提一下，过去有一种服务是传呼机。如果给对方的传呼机号码打电话，对方拿着的那个小机器中就会显示我们的电话号码。有段时间甚至可以给传呼机发送简短的信息，在高中生群体中非常流行，但现在这种服务已经停止了。我虽然没有用过，但觉得那是种相当好的服务。因为向对方传达的是“希望你能给我回电话”，对方可以在方便的时候回电话。因为生活中，直接电话联系可以有效规避文字信息可能造成的理解偏差。相反，若是手机上收到“请给我打电话”的短信，会让人觉得好像发生了很严重的事，使用传呼机就不会产生这种误解。人与人之间，那个距离可能是刚刚好的，所以我觉得这种服务消失了很可惜。

今后还会有各种各样的通信服务问世，但最终起决定作用的是该服务能否为使用者提供理想的与对方的距离感。随着时代的发展，那种感觉也会发生改变。没有必要让自己去迎合，大胆去选择适合自己的吧！

将电视录像存至硬盘，直到存满

虽说网络的普及对电视市场造成了极大冲击，但现在电视仍然是一种不可或缺的强大媒体。电视台斥巨资，起码是用视频网站无法比拟的成本制作节目，因此品质也相当高。除了电视剧，我经常看《NHK特别篇》和《BS世界的纪录片》，但是通过影像看到的现实世界毕竟还是缺乏一点实感。很多时候没有时间看直播，因此我经常会用到录像机。

在我的中小学时代，说起录像就会想到录像带。我家用的是Betamax录像机，配套的录像带越来越难买到，这让我觉得有些难过。年轻人可能都不知道我说的是什么，毕竟曾经盛极一时的VHS录像带几乎从店里消失，而现在是硬盘存储的时代，硬盘的功能也逐年升级。以电视剧为例，只要预约录制第一集，接下来的剧集就会自动录制，类似这种便捷的功能越来越多。

既然要录像，那自然录好的影片就会积攒得越来越多。有人就会说了，这样不就与你提倡的必要原则背道而驰了吗？我的做法是以一个硬盘为限，直至存满。不管是看还是不看的节目，只要注意到了，我统统录下来。还可以设置喜欢的关键词，这样机器可以根据关键词自动录下同类节目。

例如，输入特定艺人的名字作为关键词，录像机就可以自动录下包含那个关键词的所有节目，现在基本上所有的机型都具备这种功能。近期出现了这种功能的升级版，是一种能把一周内播放的节目全部录下来的硬盘录像机。当硬盘存储满了的时候，将之前的存储一下子清空，这样马上就会有新的存储空间，可比收拾屋子简单多了。除此之外，还有一种可以自动将以前的节目删除的机型。

之所以类比为往空屋子里不断地放东西，是因为不管往硬盘里存储多少东西，都不会额外占空间，想找的东西也能马上找到。在流行录像带的时代，无论谁家的电视柜下面都摆着一排录像带，但现在完全不用考虑买录像带的费用和放录像带的空间问题了。

如同收件箱里堆积的邮件，如果储存下来却没有看的节目让你有了

压迫感，那就删掉吧！反正也只是电视节目而已，你没有任何义务为它所累。当然想留就留着吧！比起这些更重要的是，在用关键字录下的节目中，很可能会意外发现自己喜欢的节目。要知道这一点只有硬盘录像能做到哦！总之不管三七二十一，先把电视剧都录下来，如果哪部电视剧从高潮开始变得很有意思，引发热议，就可以开始追剧了。

一点一点地删除录像也没什么不好，但是如果可以的话，还是一并删除吧！与零碎处理数据相比，一次性处理会更省事。不过，和家人共用录像的情况下，删除之前别忘了和他们说一声！或者，也可以共同制定一个规则，比如过半年就清空一次。因为对于半年前的节目，你一定不会再有想看的冲动了。毕竟电视剧是有热播期的，最后一集结束后，谁也不会再讨论了。如果真的有特别想看的节目，当时就会追着看了。

假如特别想看某个已经删掉的节目也不是没有办法。电视台会在网站上提供有偿观看的服务，只要付费就可以看啦！

录像机能储存为DVD或蓝光格式，我们可以充分利用这一点。但是，蓝光导出的时候是相当麻烦的，复制也要花费时间。如果想看的是短短几分钟的视频，有一个非常简单的方法，就是用手机把视频录下来。当然这种方法会使画质降低，周围的杂音也会被录上，但总之是很简便的。而且，保存在手机里，随时可以看。将电视剧精彩片段、搞笑节目高潮片段等收藏起来就可以了。

但是，这样录制的节目是禁止上传到网络的，请一定注意。

存储介质由磁带演变成了硬盘，录像功能也不断升级，我们就可以更加能动地看电视了。正因为网络上泛滥的信息导致看电视的时间减少，我们才要更好地利用这样的功能，让电视充分发挥其价值。

第4章
兴趣爱好篇

兴趣爱好虽然有一定的必要性，但也不是离开它就活不下去。

为车子减轻负担

想必大家家里都有私家车吧。虽然我现在基本已经舍弃了有车生活，但是前15年也曾经是离开车不想出门、对私家车有高度依赖的人。

有车的各位读者，你们大多数都会在车里放各种各样的东西吧？盒装纸巾、垃圾箱什么的自不必说，备用伞、太阳镜、靠垫、小毯子、购物袋、零钱包、笔、空气清新剂、手机支架、会员卡什么的也会放在车里吧？每次去汽车用品店，还会买杯架、盖布等等小玩意儿。

如果喜欢听音乐的话，你可能还会在车里囤积大量的CD光盘。如果身在会下雪的北方，还要准备雪铲等除雪用具吧！

有些人的车里平时就很乱，副驾驶和后座都放了不少东西，有的时候还会有垃圾留在脚底下。一旦有朋友要搭车，必须得大扫除一下才行。还有一些人车里很干净，套着喜欢的汽车座套，摆放着同系列的纸巾盒，装着同系列的方向盘套……进行着过度的装饰。

开车外出的时候，车里面准备着各种各样的东西确实很方便。以前我的车里放了一个大大的整理箱，里面装满了书、毛巾等物品。装了两年的东西发挥作用的时候，我就会由衷感叹：“果然还是要随车装着呀！这回派上用场了，太好了！”但是，其实大部分的东西根本一次都没有用过，而且在太阳的灼晒下慢慢地风化坏掉了。除此之外，纸巾放在车里也容易产生干燥的纸屑灰尘。不知什么地方来的玩偶纪念品在中控台上放久了，慢慢也变得脏兮兮的，而且还会影响驾驶安全。

想到这些，现在的我觉得，车子还是刚买的时候最干净、最好看。买车的各位，你们在挑选车辆的时候，也是看到汽车宣传彩页上的原车图，从心底觉得这车“好棒啊”、“太漂亮了”，而不是看上一辆车窗边上架着手机架、中控台上放着原车没有的车载香水、挡杆上还挂着垃圾袋的一台车吧！让车子保持着原车的状态，这样每次开车的时候就都能感受到第一次看宣传彩页时心动的感觉了！

我由于个人的原因，不喜欢车上贴东西。买车的时候，我甚至拜托汽车销售商将车后玻璃上“低排放气体”的原车车贴都撕掉了。这种行为

可能会让汽车设计师们感觉有些不快吧。不过也不是所有贴纸都要撕掉，车检标签什么的当然要另当别论了，慎重起见，这些还是要随车贴着的。

有些物品是一定要放置在车内的。这些无论如何都要放在车里的必要物品可以放置在手套箱（中控台下放车辆行驶本等物品的抽屉）内。我认为没有必要在车内设置垃圾箱，车内产生的垃圾可以在下车的时候随身带回家，丢进家里的垃圾箱。家里的垃圾箱每日都会清理，每周都会定时倾倒，而车里的垃圾箱却容易被忽视，好多情况下都是满了才想起来清理一次。

现在，给原车加导航的情况也很多，但是我本人还是不太喜欢给原车加装新东西的。且不说导航放在中控台上很不稳定，就是外观上看起来也并不美观啊。另外，如果车辆和智能手机能通过蓝牙连接的话，就没有必要积存大量CD了。连接以后，我们还能通过屏幕看到歌名，十分方便。因为智能手机尺寸不大，很容易就能放在衣服口袋里，所以也没有必要专门为手机买一个支架放在车上。

如果原车自带的座椅是真皮材质的，个人认为并没有必要为其装上汽车座套。

车里放置太多东西的话，很容易产生灰尘，不利于保持车内卫生。除此之外，车内东西过多容易导致司机精力分散、发生交通事故。车辆最初原配的这些装置和装饰（包括厂家原配和经销商加装的），也是考虑到这个因素的。所以，汽车座套和方向盘套这些东西，从安全角度考虑，还是不要加装的好。另外，中控台上置物也很危险，如果发生交通事故，中控台上的物品对车内人员的生命也会产生威胁。个人以为，为了降低驾驶中的危险指数，还是要尽量减少车内物品的数量！但是，像水和备用食品这些预防突发事件的应急物资，还是要在车内存放一份，以备不时之需。

我个人向开车的各位推荐一个打扫车内卫生的好用物件——平时我们用的静电除尘拖把，拖把本体拿掉不要，只用地巾的部分。放一块地巾在中控台上，随手就能拿到，这样在等红绿灯的时候随手就可以拿起来擦拭中控台、方向盘和挡把了，十分方便。

有些人喜欢在休息日的时候亲自上阵清洗爱车，但是对于大部分人

来说，洗车是个很麻烦的事情。不过，因为无论开出去还是停在那里，车子都会变脏，所以定期清洗车辆还是很有必要的。汽车用品店里有很多洗车用具，我自己也曾经买过洗车香波和海绵，并且自己亲自操刀上阵洗过几次。

但是，身为忙碌的社会人，基本没可能定期自己清洗车辆，爱车越来越脏，所以最后我打消了自己洗车的念头，把洗车用具全都丢掉了。

现在洗车越来越方便，除了加油站能提供洗车服务外，还出现了不用下车的快捷洗车店。尽管自己洗车会比较省钱，但和自己洗车费时费力还浪费水资源相比，选用这些服务还是更合适的。所以个人觉得，对有车族来说，考虑到能享受更机械化和更专业的服务，洗车预算还是很有必要的。

另外，我想说个我个人十分感兴趣的话题，就是对于我来说，“十分必要”的车型就是轿车。最近轿车好像并不是很流行了。轿车的主要购买者大多是50多甚至60多岁的老大爷，所以有时轿车还会被称为“大叔专车”，但是30岁的我却购入了这样一部车。

实际上，考虑到车子最本来的用途是载人和运输，轿车是最好的选择。现在想带着滑雪用具和野营用具出去玩或者觉得紧凑型汽车虽然小但税费也低的人也很多，考虑到人们需求的变化、家族人员构成和个人爱好等诸多因素，车型也有了很多选择。尽管如此，我还是觉得只有轿车才算是真正的汽车，并且对于汽车制造厂商来说，最有代表性的车型还是轿车。

最后，还是想请大家一起来维持自己爱车最原始的美！

对音乐进行数字化管理

我今年30岁了。对于我们30岁的人来说，大家都有过中学时代攒零花钱买下期盼已久的CD的经历吧。那时甚至连CD外面的塑料包装都舍不得丢，还会将外封好好保存起来。我曾经也是如此，专门辟出书架的一部分，以歌手为分类存放我的珍宝。

随着科技的发展，现在以苹果iTunes和亚马逊Amazon music为开端，数字音乐开始盛行起来。不仅新歌在这些平台上发售，很多怀旧老歌也慢慢地上架了。虽然对于已经习惯CD和唱片的人们来说，数字化的音乐没有传统媒介的实物感，但它还是有很多可圈可点的过人之处。

首先，数字化音乐不会占用实体空间。

虽然CD每张都很薄，但是积存多了，还是要占用家里不少的空间。另外，CD作为音乐的媒介，一旦表面出现划痕或者脏污就会影响音乐质量，甚至无法播放，所以必须要注意好好保存，不能磕碰和污损。CD听完以后，必须要放回自己的专属盒套，这也是一件很麻烦的事情。如果打开一盒CD，发现播放出的音乐与盒套显示的不一样，而又找不到原来的盒套的话，就不得不重新整理将其归位。另外，最重要的是，如果CD不见了，那肯定就没法听音乐了。这才是CD最显而易见且无法克服的缺点。

上述**CD**的问题，在数字音乐领域完全不存在。而且，在同系统中，电脑音乐和智能手机的音乐可以同步，只要在电脑上购买，自己所有的智能设备上，只要是在同系统中都能听到同样的音乐。体验过一次以后就会觉得十分便利。

另外，数字音乐的播放列表也是一个非常好的体验。听者可以根据自己的喜好进行分类，制作播放列表。以前如果要把喜欢的音乐整理到一起，必须要借助卡带或者MD（迷你磁光盘）进行录音编辑，但是现在完全不用这么麻烦了。更何况，录音的卡带和MD还要花钱购买，并且录制时长不能超过3小时。数字音乐的播放列表完全没有这些问题，不仅不用单独付费，而且没有时长限制。

很多人喜欢在车上听音乐，有了智能手机，无论是苹果手机还是安卓手机，只要在网络上购买了音乐，就可以通过蓝牙连接车载音响，在车上直接播放了，不需要再通过复制CD或者将音乐拷到硬盘。而且有了播放列表，无论是在车里还是下车以后都能更快乐地享受音乐。

就我个人来说，已经将原有的CD音乐都复制到电脑里，然后将CD卖给了二手店。以后如果再想听什么音乐的话，肯定会毫不犹豫地选择购买数字化音乐。

虽然处理CD的时候，感觉自己的青春也随之消失了，内心还有一些小伤感，但是把这些代表青春年华的音乐都存到了电脑里，听的机会也比原来在CD里的时候多了。而且，不用再单独开辟空间存放CD，书架又多了很多新空间，也是一件很高兴的事情。

一直在讲数字化音乐这样那样的优点，其实传统CD也有传统CD的好处。CD中的歌词卡和盘面设计是很值得欣赏的一部分，有的时候歌手发特辑，还会有同款海报奉送，也让人很是兴奋。如果热衷于此的话，那喜欢CD的各位还是继续购买CD吧！

充分利用出租物品

对于我们来说，那些平时不怎么用的东西，真正需要的时候可以选择租赁。例如礼服、旅行用车、大拉杆旅行箱等等。

如果是身居高位的公司领导阶层，需要频繁地参加结婚仪式或者其他正式宴会的话，自己还是要常备一件燕尾服或者其他正式礼服以备不时之需的。但是，如果参加这种宴会的频率是一年一次的话，就没有必要专门准备一套正式礼服了。因为如果体型发生变化，有可能下次就穿不了了。

以前，市面上有很多出租服装的店铺。现在，随着时代进步，网络上就能很简单方便地租到衣服了。租借方会直接通过快递寄送到租者家里，用完之后租者再通过快递寄回给租借方，就是这么简单。完全不用考虑清洗、定时整理、维持体型等等一系列问题。对于女性来说，不仅可以考虑租用礼服，还可以考虑租借其他的衣服。

不仅结婚仪式和聚会的衣服可以租借，皮包和首饰也可以租来用。如果穿同一件礼服参加不同的婚礼或者聚会，容易让人觉得同样的一张脸和同样的一件衣服总是出现在大家的聚会上，当事人也会有些难为情。倒不如花不到买衣服一半的钱租衣服穿，还能选择不同的首饰和皮包进行组合搭配。打造出和平时不一样的自己，也是一件很快乐的事情。 自己适合什么样的风格，是需要很长时间才能试验出来的。如果这次失败的话，下次就可以试着租借其他风格的衣饰。

很多人不习惯穿着普通的礼服，所以在租借过程中还需要一点点地慢慢适应，寻找适合自己的礼服种类。

一般礼服在不穿的情况下会霸占壁橱的部分空间，而且还要花钱送去专业洗衣店干洗。有这些困扰的人一定请考虑下是否要放弃自己拥有礼服，而选择租用。

另外，车辆也是可以租用的。最近在街上经常看到有人驾驶加长的旅行版汽车，即使是工作日，好像也总能看到一个人开着这样的汽车在路上行驶。当然，有一部分人就是喜欢这种车型，而为了家族集体旅行

和野营买这种车的人也不少。

除了少数热衷于频繁更换座驾的人，大多数人一生只会经历几次换车而已。如果仅仅是平时作为代步工具的话，我还是愿意开自己最喜欢的车型。如果偶尔有开大型车的需求，去租一辆就好了！

请抛弃“租车＝在旅游目的地租借汽车”这种先入为主的错误观念，“租车＝在需要的时候租借汽车”才是正确的想法。

即使是租用大型的旅行版汽车，24小时的租金也只要2万日元左右就够了。可能有人会觉得一天2万日元太贵了，但是一年有这种租车需求的时间不过两周，算下来也就是28万日元，这和自己购买并保养一辆大型旅行版汽车相比，要便宜很多。所以，平时驾驶轿车或者紧凑型轿车，有需要的时候租用旅行版汽车，才是最经济的选择。对于驾驶者来说，租用期间开和平时不一样的汽车，也可以增加新鲜刺激的感觉。

除此之外，我们还可以租借大型拉杆旅行箱。因为我个人是把拉杆旅行箱作为收纳箱使用，所以家里是有这种东西的。但是对于平常不经常出国旅行的人家来说，这个东西的存在确实有些麻烦。如果很多年都不曾外出旅行，还是考虑选择租借拉杆旅行箱吧。

说起租借的拉杆旅行箱，很多人的脑海里都会浮现出一个破破烂烂的箱子的画面吧。但是，以前我曾经租到过全新的拉杆箱，只是要多花一些租金而已。而且，还可以根据旅途的长短和时间，租借不同大小、不同规格的箱子。

如何判断物品是否适合采用租借方式使用呢？要点就是“平时不怎么用但是价格贵的东西”、“平时不怎么用但是占地方的东西”，把握好这两个要素就能很迅速地判断了。最近我又新增加了租借物品的选项，就是“想试用的物品”。

偶尔想要打扮装酷一下的时候可以租借品牌衣服或者皮包。不仅是参加聚会的时候，平时和朋友一起出去游玩也可以选择租借衣服穿。现在，针对各种各样的需求出现了很多种类的租赁服务，还请大家充分利用！

享受美好的回忆

我想大家都会珍藏很多承载人生回忆的旧物吧。有的是自己买的或者别人送的纪念品，有的是母校的毕业证书，有的仅仅是各种彩纸……特别是别人送的礼物，从内心来讲很难丢掉，就那样一直保管下来的人也有不少吧。

让我们来一起探讨下旧物的意义吧。自己买的纪念品是偶尔看见就能回忆起过去的旧物，别人送的纪念品是代表着朋友心意的旧物，毕业证书和各种彩纸是承载着人生各个阶段个人价值的旧物。

但是，这种旧物只能代表人生一个阶段，随着这个阶段的完结，这些旧物已经完全失去了原有的作用。所以，我们应该如何对待这些只能放着刷存在感的旧物呢？我本人是这样做的。

还有使用价值的旧物，我会送给有需要的人。不是所有人都喜欢别人的旧物。当然，将所有旧物就那么一直放着也是一个选择，不过我相信应该不会有人经常特意把放在壁橱深处的旧物拿出来，一直回顾历史吧。

我曾经把从小学开始的毕业证书和其他有纪念意义的旧物都认真地存放在纸箱里。每次搬家的时候都会打开纸箱看一下，感叹“好怀念过去的日子啊”，然后马上就又重新盖上了。

有的时候我会想：“如果我死了，这些东西要被当作垃圾处理掉，处理这些东西的亲人内心也会十分痛苦吧。”所以处理旧物这件事情，想想就很心酸啊。

我的处理方法是，用单反相机给旧物拍照留念，然后怀着感恩之心把它们处理掉。把照片存在电脑里，并设置成屏保图片。一旦工作累了停下来休息，电脑也会进入待机状态，过去旧物的照片就会一幅一幅如幻灯片般在电脑屏幕上播放，这时我的内心通常是踏实又感动的，工作的疲累也会很容易就消除掉。电视上经常播放以旧物照片为主题策划的节目，也让人有同样的感觉。因为是用照片的形式记录，所以

也可以把图片进行美化或者做一些别的加工。

满载过去回忆的旧物是好东西。每当看到这些东西，就能想起过去快乐的点点滴滴。体验这种幸福的感觉不一定非要见到实体不可，通过照片一样能感受到，所以我已经处理了大部分的旧物。但是我想，正常的情况下，应该没有什么人会天天沉浸在回忆中无法自拔吧。

扔掉旧物这种事情，我本人并不觉得怎么样。不过，如果是对自己来说有价值的旧物，是否要丢掉还要自己决定。

如果你不是物主的话，处理过程中可能会因为毁掉物主认为很重要的东西而被责备。所以，处理旧物这种事情还是尽量请物主本人来做吧。此外，如果在处理旧物的时候，有人觉得丢掉太可惜了，把那件旧物送给他也是不错的选择。

当然，如果你不想丢掉这些充满回忆的旧物，而是想要将它们珍藏起来，也不是不可以。如果家里面积很大、有充足的空间来摆放这些旧物，也是一种奢侈的享受啊。

不过这样的话，为了和日常的生活空间做个区分，可能就有必要特意为这些旧物制做它们专属的展示架了。

什么是适合自己的旧物处理方法，还请大家根据实际情况考虑吧！

尽兴地囤积自己喜欢的物件

截至现在，我一直在说要如何精减屋内的物品，但是说起喜欢的东西，我是有别的观点要发表的。那就是，请大家尽兴地囤积自己喜欢的物件吧！

我一直强调家里东西的采买和摆放要遵循各种规定，并且对其进行严格的控制，这是为了尽量减少清扫的难度，减轻家务的负担，维持一个必要生活的状态。

但是，兴趣爱好却是完全不一样的。如果非要就必要性来说，兴趣爱好虽然有一定的存在必要性，但也不是离开它就活不下去，这就是兴趣爱好。

例如，有些人喜欢收集，那他只要是收集就很快乐；有些人爱好做手工，那他最后不仅会好好保存手工作品，还会对做手工的工具也很珍视；有些人对自行车感兴趣，那即使他在狭小的房间内被自行车埋掉也在所不惜。如果在这些方面阻挠、限制他们，那他们一定会觉得兴趣爱好都变得索然无味了。

所以，我前文提到的衣服、皮包，如果不仅仅是为了简单的生活需要，而是发自内心地热爱的话，就完全没必要进行限制。

哪怕衣柜都被衣服塞得满满的，皮包多得从架子上溢出来，那也请继续收集吧！

前几日，我在NHK（日本放送协会）看到一档有意思的节目。节目中介绍了一群生活在刚果共和国，被称为“沙皮士”（SAPEURS）的人。“沙皮士”很难用一句话或者一个词进行定义，他们是一群通过穿着时尚服装来扮演绅士的人，他们是一群热爱生活热情似火的人。他们甚至连日常生活都难以维持，但是仍然坚持花掉大半的年收入来购买各种时尚的服装和鞋子，哪怕家里的衣服和鞋子都多得放不下也不能阻止他们向往时尚的内心。这是他们的生活之道，是支撑他们快乐生活的原动

力。

对于大多数人来说，兴趣爱好是放飞自我的重要手段和途径。如果在这个方面被横加干涉和限制的话，人生的快乐就会消减大半。

即使是兴趣爱好，如果家里到处散落着喜欢的东西，还是会给日常生活带来麻烦。所以，要尽量将非兴趣爱好的东西压缩到必要状态，为喜欢的东西腾出更多的空间。

另外，如果各位在非兴趣爱好领域已经进行了必要生活状态的实践，那也请为兴趣爱好领域制定一个合适的规则，并且以此为标准整理你的收藏品吧。想必大家也都希望自己珍爱的藏品被整齐地摆放在家里吧。如果是这样，无论是非兴趣爱好领域中必须存在的东西，还是自己喜欢的东西，都被妥善地摆放和收纳，那家里一定是很干净整齐的状态。

比如可以制定一些类似“藏品一定要放到这个架子上”、“用完以后一定要整理好”的规则。当然，制定什么样的规则，完全是个人的自由。不过最基本的准则是，不要因为自己的兴趣爱好给家庭的其他成员带来麻烦。

最后，请大家务必要好好实践本书必要生活的理念，在充分享受兴趣爱好的同时尽量减少空间的占用和金钱的浪费。

第5章
必要生活之心得体会

家里的一切都有改善的可能性。

我是如何过上必要生活的

通过前边的叙述，大家可能都会认为我是一个十分精于整理的人，但是回想过去，我曾经很不擅长整理工作。大家从开篇中我办公桌的那张照片应该也能看出些端倪。

我并不是突然有一天就开始热爱并且善于整理房间的。认真想一下，我改变的契机应该是不停的搬家吧。因为工作调动的原因，我的搬家频率高达一两年一次。因为东西越来越多，每次搬家我都要面对山一样的行李，简直苦不堪言。不仅如此，工作中也是一样。开篇照片中出现的那张办公桌，后来因为我要换工位，不得不打包整理，结果10个纸箱都装不下我的东西。但是因为要换新工位，又不得不做整理，我也曾因此丢掉过很多东西。后来慢慢地过了5年，我的东西越来越少，杂乱的状况有了很大的改善。

直到有一天，我第三次搬家。这次租到的房子有个特别不好打理的浴室。

浴室排水口的地漏有个长长的盖子，特别不利于下水，稍有粗心大意就会积满水垢和脏污。我在家里是负责打扫浴室卫生的专员，每周或者每两周打扫排水口的时候都会觉得特别恶心。

后来我想："如果每天都打扫的话，就不会这么脏了吧！"说做就做，同时我不断尝试用各种方法来清理排水口。最后我发现，只要将排水口的盖子拿开，每天在洗澡的时候清理一下，就很容易保持干净了。

排水口干净了，当然也要保持浴室其他地方的卫生。于是我开始每天洗澡的时候将整个浴室打扫一遍。后来我慢慢发现，每次打扫浴室卫生的时候，都要把所有瓶子擦洗一遍，这样实在太麻烦了，所以就和妻子商量，将浴室的瓶类物品数量精减到最少。就这样，我慢慢开始享受扫除带来的乐趣，每天都能持续地进行卫生打扫工作。所以，我家的浴室的卫生现在也保持得非常好。

浴室变得干净整齐了，其他屋子也不能落后。为了达到整体和谐，我进行了很多的试验，并且慢慢制定出"减少外置物品数量"、"每天

清洗”等规则，一直沿用至今。

以前我曾经制定过一个“物品增加，收纳增加”的方针。为了使方针计划顺利实施，我特意购买了将近100个同规格的透明收纳箱（大概能放下30张CD的大小，家居用品卖场有售），还专门为其定做了4个收纳专用架，制订了完善的收纳计划。不仅如此，我在工作中也采取了同样的方针政策，买了不少的收纳箱放到办公室。

就这样突然有一天，收纳架被放满了，却还有新的透明收纳箱无处可放。当然，这本来也是情理之中的事情。无处可放的收纳箱只能被堆在桌子上或者放到抽屉里。原本觉得完美的收纳计划完全失控，而原因仅仅是因为“东西变多了”。当时我觉得自己像个傻子，这么简单的问题居然没有事先想到，心里很不舒服。当年我自豪地向人宣扬这套完美收纳整理计划的时候，还被人问到：“东西的增加不是没有止境吗？”提问的人就是在我旁边傻乎乎地说着“又失败了吗”的妻子。

后来，我看着桌子上堆积的收纳箱想：“储存这么多东西和备用品真的有必要吗？”我收纳的东西大部分都是很少能用到的物品，还有一些是如果有需要随时都可以买到的备用品。

我个人的性格是一旦想到了就要去做。于是，我迅速地对部分收纳箱中的东西进行了处理，并且将收纳箱和收纳箱专用架一起卖掉了。

虽然处理了这些东西给生活带来了少许不便，但换来的却是屋子空间的扩大。简直是太明智的行为了。这件事更让我发现，这些东西居然是我一直都不需要的。

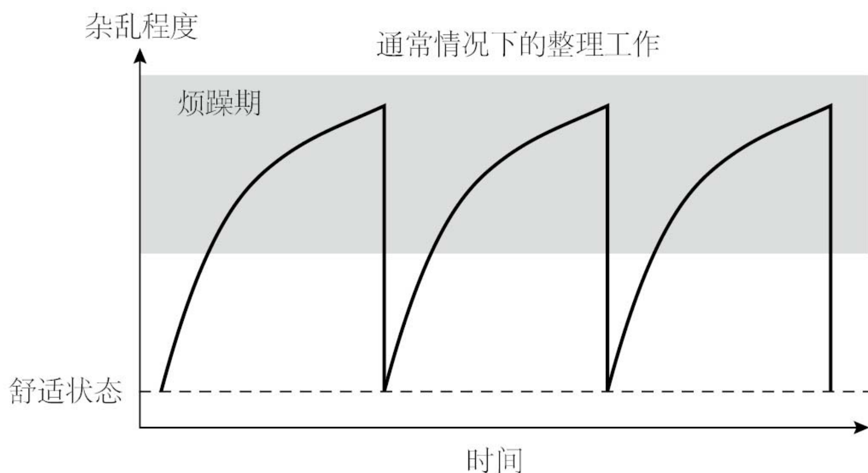
因此，在最后一次搬家时，我只留下了自己觉得最有必要保留的东西，丢掉了大部分物品。除了大件家具以外，我的随身行李精简到了只要一个大拉杆箱就能装下的程度。于是我就又制定了一条规则：“身边的物品数量要控制在一个大拉杆箱能装下的程度。”

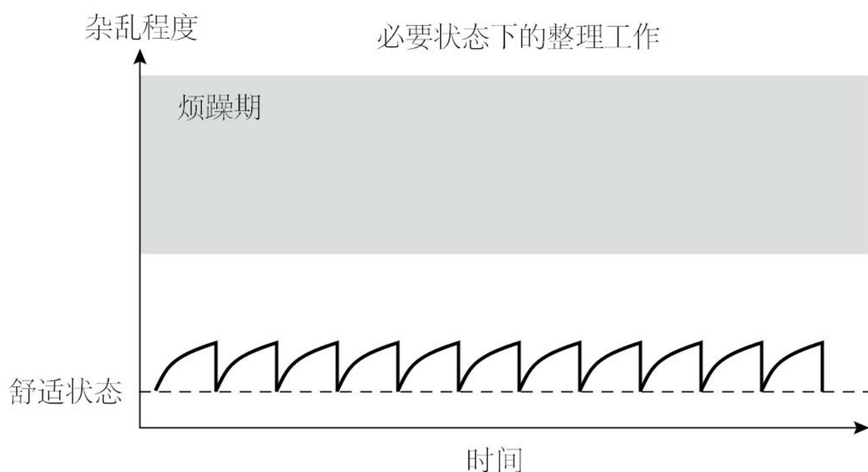
从最开始的堕落青年，经过数次搬家的打击而意识到自己要有所改变，并且将想法付诸实践，到最后的收纳整理达人，即使是作为当事人，我也觉得这个过程很有意思！

达到必要状态，整理也会变轻松

如果你的生活达到了必要状态，那整理工作也会变得很轻松。为了说明这个道理，请看第170页的两张图。上半部分表示通常情况下的整理工作，下半部分表示必要状态下的整理工作。横轴表示时间，纵轴表示屋子的杂乱程度。灰色阴影部分表示因为屋子凌乱使人的情绪进入的“烦躁期”。虚线表示必要状态下，屋内物品既不多也不少的平衡舒适状态。

请看下一页，上图就是通常情况下大家的整理工作曲线。屋子慢慢地变脏变乱，于是你的心情也随之变糟，最后进入了“烦躁期”，到达极限后，来一次彻底的扫除。由此可见，在重新打扫卫生之前，你的情绪会有相当长一段时间处于“烦躁期”。看上去不太好，但是大多数人的常态就是这样。每天都看着脏乱差的屋子，内心也极度不爽，直等到一周一次，更甚者是年末的大扫除才一鼓作气打扫干净屋子，得到解脱。





乍一看，经过大扫除整个人是得到了解脱，心情也随之放松，但是实际上你在这之前还是要经历漫长的“烦躁期”。我觉得这样并不是很好。而且，很久不收拾屋子的话，污渍也会积累得更多，变得很难清理干净，最后打扫起来会非常费力。

而必要状态下的整理工作却十分容易。短时间内重复整理工作，在心情还没有进入“烦躁期”之前，屋子就又回到了必要状态。能持续这种状态的原因有以下几点。

- 东西少，很容易回到必要状态，并且乐于回到必要状态

□ 因为很了解必要状态，所以整理的目标很明确

□　因为实践了必要状态，所以只要有多余的东西就能立即发现

因为必要状态下，本来屋子里物品就很少，所以整理工作是十分容易的。如果平时持续保持，甚至都没有年末大扫除的必要。另外，因为有“这样才能成为必要状态”的具体规定，整理工作的目的也会很明确。

整理并不是以达到满意为目的，而是以达到一个状态、一个目标、一个标杆为终点的。所以，只要达到了这个目标，就是成功的整理。

平时不怎么做家务的人，通常做一点整理工作就要花费很长时间。但是只要他们能开始实践必要生活的状态，了解必要状态的规则，那么在以后的生活中，只要有偏离的苗头产生，他们就能意识到问题，并且马上就能恢复到正轨上来。

刚开始践行必要状态生活的时候，因为不习惯和不确定规则，所以很容易就陷入“烦躁期”。不过，经过对规则的慢慢确定，只要稍加调整，最终就能过上完全无需烦躁的生活。

清扫工作也和整理工作一样。洗脸台如果一周才清理一次的话，那水龙头周围很快就会积存水垢，变得脏兮兮的。想必，每个人都不希望每天抬眼就看见布满水垢的脸盆，而是希望洗脸台干干净净，水龙头闪闪发光；每个人都不希望每天生活的屋子脏乱差，而是希望屋子干净整齐，地面熠熠生辉；每个人都不希望家里浴室的排水口脏得生出霉菌，而是希望浴室清爽干净，看上去心情舒畅。

不用选择是最佳证明

说了这么久的整理，我们讲点题外话吧。一般只提供一种餐食的饭店都很了不起。例如靠着酱油拉面起家并打出一片天下的面店、菜单上只有寿喜烧却食客盈门的小饭店等等。食客在进入饭店前肯定都认为这些饭店的菜单上都是绝味美食。就靠着这些当家美食，店家吸引顾客，从而证明了自己饭店的价值。

我只有一个背包，也只有一根圆珠笔。如果拿我比作前文店家老板的话，那我唯一的背包和唯一的圆珠笔就像是他的唯一当家美食一样，“只要一个就够了”。拥有它们绝对不会错。它们能满足我的所有需求，有了它们我就无需其他的同类物品了。

物品的种类少了，当然就没有什么其他选择了。虽然没有选择是一项缺憾，但是这样就没有其他劣品来干扰头等品了。因为总有一些不好的东西，区分的时候会很辛苦。但是如果只有一件头等品的话，那就不存在疑惑了。

哪怕喜欢的东西并不是唯一的，道理也是如此。如果非要说什么是最好的，那就是，哪怕闭着眼都能一下就挑出来的东西。另外，这些东西肯定要很适合自己。我的衣服就是如此，所以我都是实行穿衣轮换制的。当然并不是将不喜欢的衣服强制轮换穿着，而是只穿喜欢的衣服。

这样看来，其实我的衣柜和成衣精品店还很相像呢。精品店里随手一取，拿到的都是品位很好的衣服。这种店里是不会展示售卖“不推荐但可以随便买买”的衣服的。这种衣服的存在会影响到精品店整体的氛围和格调。每一天都是重要的一天，都需要我们认真对待，而不是“不管怎么先穿这件衣服凑合一下”地搪塞度日。所以，还是要穿让自己心情愉悦、感觉生活美好的优质衣物。

让我们把话题再拉回到面店老板身上吧。试想一下，如果一直只做酱油拉面的面店老板开始卖猪骨拉面，那结果会怎么样呢？相信大部分客人都会有所担心吧。即使酱油拉面的味道还是一如既往地好，大家仍然会担心这家店的味道由此下滑吧。

一旦酱油拉面味道不如从前美味，客人们应该都会纷纷离开。就连外行人，都知道如果菜式增加了，那品质就很难维持。所以，我觉得无论生意多兴隆，顾客多盈门，厨艺多精进，还是应该好好维持自己的“绝味美食”。

我们对待周围的物品也是一样的道理。无论有多少钱，有多大的地方，我们还是应该只保留最优的头等品。如果周围都是劣品的话，那头等品也会受到影响。具体来讲，因为有劣品的存在，那你花费在头等品上的时间和精力就会减少，维护程度、细心程度就会下降。就衣服来讲，就会疏于整理和清洗，一股脑儿地堆在衣柜里，结果衣服都变得皱巴巴的了。更不好的是，我们可能会想，这件衣服最近都没怎么穿，所以拿出来穿穿吧。抱着这种想法穿着并不喜欢的衣服在周末外出，结果可能整个周末都被糟蹋了。

物品是否为头等品并不是仅仅靠价格来判断的。是否为头品的判断标准应该看是不是自己十分喜欢的东西。一件物品的价值不仅仅是看商家的价签，还要看其本身。

气场不和的话，哪怕是精品店花大价钱买来的衣服，也只能成为一个二流的东西。换言之，只要是自己觉得最好的，哪怕很便宜，也可以称之为头等品。

我们再从制作的角度来看一下。不管价值高低，真正做良品的店主，制作的出发点应该是自己确实想要做这个东西。不仅东西坏的时候想自己修，还希望制作工艺作为一种文化保存下来。我们消费者的购买行为，也是对其努力工作的支持。从这点来看，买东西不仅仅是消费，还是一种对店家的投资。所以，请好好关照自己喜欢的店铺吧。

认为东西多就是好的时代已经过去了，现在的时代是以质取胜的。所以，购物之前还请认真考虑一下！

绞尽脑汁制定标准

也不知道这是好还是坏，过着必要生活的同时，我开始越来越多地思考起日常生活中那些无关紧要的事情来："这个应该扔出门还是收纳起来"、"这个应该舍弃还是还之以新生"、"把这个旧家具换成新的有必要吗"等等。迄今为止习以为常地认为"一直都是这样的"很多物件，我都开始重新思考它们存在的意义。

我们的生活，常常在不知不觉中受到常识的束缚。"厨房桌子上必须摆放筷子盒"、"承载回忆的物品切不可丢弃"之类，因为已经形成了一套常识，自己并没有感到奇怪，但是，有时候去造访别人的家，也会发出类似于这样的感叹："为啥一个人住却要准备20条毛巾呢？"——对于他人的"常识"也会时常感到不可理解。但是对于本人来说，那是最寻常不过的。

我觉得，重新审视常识的能力其实是需要训练的。我们在日常生活中，出门购物、看杂志、看电视、聊天……一年的时间里，做这些事情的过程中，不知道要做几百几千次类似"这个应该放身边吗"、"这个怎么办呢"等等决断。另外，在家里每一天也会几十遍地问自己要不要今天收拾下房间。必要生活的规则，是根据多次的判断制定的，而且可以用在其他的不同场合。在规则最初被制定出来的时候，要么太松懈，要么太严格，无法做到特别平衡合理。但是经过不断地重复，不断地反馈，一点点地校正，准则一步步地被建立起来。依据这些准则，我们对每个问题的判断也越来越精准。

一旦准则制定完善，判断也会越来越合理。以我的经验来说，在收拾整理这件事上就会越来越顺畅。不能很好地贯彻执行整理工作，固然从一个侧面体现了自己的意志薄弱，但真正的原因大半是因为没能制定出跟自己的状况和性格相符的规则。

通过实践，从错误中吸取经验教训，制定出适合自己的规则，然后再通过实践维持其最佳状态，这个过程中蕴含了很多智慧。如果规则不合理，事实就会越来越糟糕，结果也可想而知。

把一直视作珍宝却一次也没用过的备用提包扔掉，或者是丢弃绝对会用到的浴巾，执行颠覆自己所认定的“常识”，制定这样的规则是需要勇气的。但是在这样的大变革（不管别人怎么看，对于自己来说确实是大变革）中，会获取超出预期的好处，也真的是让人兴奋不已啊。

比如，因为不用浴巾了，所以原来放浴巾的地方就空出来了，这样就有了新的空间可以放脱下来的衣服。这些成功的体验就是制定新规则的原动力。

“上了年纪，脑子就不好使了啊！”——这样的言论只要过着必要生活就不可能出现。房间里到处都隐藏着改善的可能性。

与收纳术带来的安逸相比，必要状态下的生活大多数情况下带来的感受可能是截然相反的。不管什么事情，追求杂乱无章的便利式“加法”是简单的，但是要通过“减法”来追求便利却是相当需要动脑筋的。

世间的设计都越来越简约。回顾下以前的家电，功能很丰富，但是设计却乱七八糟。随着时代变迁，同样功能的家电外观设计越来越简单。浮于表面的东西减少，而又不能损害使用的体验感，可想而知，设计师们所付出的努力有多巨大。

对于阅读本书的读者来说，我建议大家要从达到必要状态要减少哪些东西这个角度出发，每天进行思考。现代社会中，物质大多过剩，怎样才能科学地减少物品数量，接近“必要状态”，这就看各位的努力了。

实际上，制定出准则然后尝试实践的过程中，失败在所难免。比如，常常会出现扔东西扔多了，大呼“完了”的情况。但是，请不要在意。只有通过每次痛心疾首的失败，才能让自己对“必要状态”越来越了解。在这个过程中，你会真正意识到，对于自己来说，哪些是真正必要的，哪些是并不需要的。

这种一点一点进步的过程也是必要生活的乐趣。让我们充分享受珍贵的日常生活吧。

收纳只是把东西放进拉杆箱

本书是以讲述整理为中心的，所以有关收纳方面的描述很少。因为如果东西少了的话，收纳起来完全就不会费力了。收拾屋子的时候，我根本无需考虑诸如“这样用收纳箱衣服就能完全整理好了”、“这样放就又有新空间了”的问题，不但能轻松地将我所有的东西都整理完毕，而且还有剩余空间。

对于我来说，收纳非常简单。为了方便取用，我将常常轮流使用的东西放在架子上。除此之外，不怎么常用的东西，比如不常穿的衣服、偶尔用到的指甲钳、钢笔备用墨水、宽胶带、包括保险证在内的重要证件等等，都被我收到了拉杆旅行箱里。因为东西比较细碎，为了让它们不显得乱糟糟的，我特意去百元店买了塑料整理盒来存放它们。

其实不用特意去买整理盒，这些东西放到小一点的纸箱里也没有问题。

我的拉杆箱是带轮子的布面软型拉杆箱。硬壳拉杆箱因为中间被分成两个部分，用起来不太方便，做收纳使用的话，我还是推荐布面软型拉杆箱。平时将拉杆箱放到柜子里，用的时候直接拖出来，拉开拉链，直接就能从站着的拉杆箱里取出我所需要的东西。

我的拉杆箱是国际航线可托运规格中最大且不会被要求增加付费的尺寸。当时买它的目的并不是因为要频繁地出国旅游，而是觉得这个尺寸正合适，如果再大的话，挡在壁橱里也是空间的一种浪费。其实收纳箱也可以如此使用，但是我觉得和用1 000日元的收纳箱相比，这个拉杆箱感觉更高级一点。

我自己有一条规则，平时不常用的东西总量最多不能超过这个拉杆箱的承载范围。但是如果是1 000日元的收纳箱，我可能就不会有这么大的决心，毕竟花钱买个便宜的整理箱要比买个贵的拉杆箱方便容易很多。想要下定决心的话，就要有与之相匹配的条款。

拉杆箱的收纳方法我就不做过多介绍了。



拉杆箱收纳

但凡觉得合适的东西，直接放进去就可以了。不过如果想都不想直接往拉杆箱里放的话，很快东西就多得放不下了。如果非要我介绍什么经验和秘诀的话，那就是重的东西放在下边，这样拉杆箱不容易倒。

在收纳的话题中，经常被提起的就是衣架。不得不挂起来的衣服还是要挂起来比较好，比如成套的西服、外套等等。

除此之外，晾干衬衣的时候也会用到衣架。衬衣一干，我马上就会把它叠起来，所以很多衣架都是空出来的。如果你想把所有的衣服都挂起来，也没有问题。

随着必要生活状态的持续推进，不仅整理工作渐渐变成一种乐趣，找东西的情况也会明显减少。因为东西减少了，收纳变得简单了，当然找东西的情况也会明显好转。过去，我经常一边念叨着“家里这么小怎么就是找不到呢”，一边到处翻找东西，但是最近这种情况都没有发生过了。因为家里整理得很干净，东西很少，能找的地方也只有几处，找不到的话那就是真丢了。真丢了的话，也就没有办法了。

本书的重点是讲述整理工作，所以收纳相关只能简单地讲这么多。让各位期待看到更多收纳方法或者知识的读者失望了，十分抱歉。

我曾经也很喜欢收纳，并且为此花费了大量的精力和金钱。不过，

随着开始必要状态下的生活，我发现收纳也在慢慢变得简单，于是我逐渐对收纳失去了兴趣。喜欢收纳的各位读者，还请继续努力吧！

但是，请不要为了收纳而收纳，要明确收纳的目的是为了让东西看起来更整齐有度。如果用力过猛的话，很容易本末倒置，还请大家多多注意！

区分自己与家人的领地

本书写到这里，想必大家都发现了，我讲的整理工作没有涉及厨房和客厅领域。因为我家的厨房是妻子负责的，我对她管理下的东西的意见必须遵循她的价值观。如果横加指责或者多嘴，很容易引起她的不满。

当我们还是小孩子的时候，想必都被家长命令过“快去整理你的房间”吧。每当被这么命令的时候心情都不怎么美好吧。被说的人很可能会回应道：“我本来马上就要收拾的！”变成大人以后，这种心理依然是一样的，而且很容易会被以“那你来打扫好了”来回应。这样就很危险了！

客厅作为公共空间，要维持它的必要状态，并不是我一个人就能决定的。

制定必要状态规则这种大决定，是由我和妻子两个人共同商议决定的。具体到整理和打扫工作的细则，由负责人自己酌情实施，这样就不容易产生问题了。

厨房不是我的活动范围，所以我坚决不会多嘴干涉。如果被厨房负责人（我家是我的妻子）问及“这个厨具放在这里怎样啊”，我的回答都是“YES”。妻子一般也会心满意足地自言自语：“果然好合适。”其实她提出的并不是问题，所以我也无需回答，只要肯定她就好了。如果不这么做，而要特别认真地说：“如果放在这里，很容易积灰。你最近好像买过同样的东西……”这样坚持评判一番的话，那接下来你很快就会出局了。哪怕你的理论很正确，一旦你认真回答就错了。

别人负责的领域不用太过担心。因为一个人进行必要状态生活实践的话，住在一起的家人肯定会受到积极的影响。经过一段时间以后，大家都会为了拥有一个清爽的家而努力的。

另外，自己的领域一定要认真负责到底。在我家，我是自己专属房间、洗脸台、浴室的负责人。因此，洗脸台、浴室要添置任何新东西都要和我进行协商。因为，对于负责人来说，仅仅增添一盒小小的牙粉就

意味着一年要多擦几百次牙粉盒。

“如果自己负责区域以外的空间脏了要忍着吗？”我觉得大家完全没有必要担心这个问题。

首先，自己负责的区域如果能变成理想状态的话，那你平时的心情肯定会很不错。家里有一部分是在自己的掌控之下，如果其他空间稍有凌乱，我们还是要对这件事情有些容忍度的。一看见乱七八糟的房间心情就变得烦躁的话，就说明其实你还有多余的能力。倒不如把这些能力用于不求回报地帮助家人整理客厅、厨房等他无法顾及的领域。

如此这样尊重自己的家人，家庭关系一定会相当融洽的。

必要生活测试

想确认自己过的是不是必要生活，有一个简单方法，就是利用出国旅行用的拉杆箱。如果没有拉杆箱，用大号的纸箱也可以。前文曾提及将物品收纳进拉杆箱的事，现在我仍然认为一个拉杆箱的容量就等同于日常生活用品的最佳持有量。

这种方法具体操作起来比较麻烦，建议大家在搬家或者出国旅行时进行操作。

做到之后，收纳简单到什么程度？就如同出国旅行时，将行李装进拉杆箱。

如果是搬家，与搬家公司负责的行李区分开来，日常生活用品放进单独的纸箱由自己来搬，那个纸箱里的东西就是你的必需品。

一边考虑一边行动吧！将内衣、衣服、鞋子等等都装进去。全部装完之后，家里剩下的东西就是可有可无的。

我初次出国旅行的时候想了很多，由于要离家近一周的时间，不得不绞尽脑汁思考什么东西是必要的，什么东西是可有可无的。

假如在生活中缺少这些思考，我们手头的物品就会越来越多，搬家的时候十分令人头疼。到时就不得不考虑要准备多少垃圾袋了。

那么大家都会留下什么呢？

我所有的东西都被收进拉杆箱，桌子周围和衣架上几乎一件不留，出国旅行的时候，除了过季的衣服和台灯留在家里，其他东西全部装进拉杆箱，即便如此我的拉杆箱仍然空空荡荡，或许连它的一半都装不满呢！即使不刻意选择要带的东西，只是把日常用品装进去就能完成旅行的准备工作，30分钟足够了。即使出发当天早晨开始准备，也完全来得及。

旅行回来之后的几周甚至几个月都没能把拉杆箱整理清空的大有人在，更有甚者，直到下次旅行，拉杆箱里面的东西还是原封不动。

不好意思地说，曾经的我就是这样的，甚至连护照都会一直在拉杆箱里面放着。从这个角度看，一直放在拉杆箱里不动的就是那些可有可无的东西。

大跌眼镜吧！左思右想装进拉杆箱的东西，结果并没有什么意义。

“有些东西旅行中会用到，应该装进拉杆箱。”抱有这种想法的人请仔细考虑。

旅行真的算得上一种特别的生活吗？倒不如说旅行的体验是特别的，而生活就是生活。

小瓶装的洗发水难道在家里就不能用吗？真的有必要准备旅行专用的拖鞋和水壶吗？

像拉杆箱这种需要占用大量空间的东西，如果作为旅行专用，未免过于浪费。

旅行回来之后，将拉杆箱的东西一股脑儿拿出来，把平时用不上的东西放进去，拉杆箱就变成了一个收纳箱。

出国旅行或搬家时的必要生活测试，是一个能得出客观评价的绝佳机会。这种机会一定不要错过。

不知不觉中积攒物品的处置方法

相信每个人的家里都有很多本书未能详尽列举的物品，接下来我举例说明这些物品的处置方法。

□ 试用品→用完之后立即丢掉。如果不能马上使用就直接丢掉。即使抱着“出门旅行的时候能用上”的想法收起来，真到旅行的时候，你很可能会忘了这件事。

□ 电影票票根、游乐场门票、请柬等“漂亮的纸”→用手机拍张照片存起来，然后把它们丢掉。

□ 塑料购物袋→留三个备用，其余的统统丢掉。

□ 家电说明书→如果能从网上搜索到的话直接丢掉，如果搜索不到就将它们拍下来，以电子化的形式保存。

□ 耳机、芯片等备用小零件→直接丢掉。因为这类东西的共同点就是真正需要它们的时候往往找不到。

□ 线缆类（USB数据线、电源延长线等）→除了现有设备必需的线缆，其余的丢掉。假如多台设备可以共用一条线缆，选出最结实的一条留下，其余丢掉。

□ 优惠券→丢掉或送人。当然最佳做法是一开始就拒收。

□ 桌面上的小物件→如果想当作装饰，一番精挑细选后选出最心仪的摆在桌面的显眼处。不排除有人感到小物件多了打扫起来困难，没多久这些装饰就会被灰尘覆盖。假如你是这种人，还是拍张照片留念然后把它们处理掉吧！

□ 变胖后穿不了的衣服→放到二手店去卖。一旦瘦回来，相信你一定会开开心心地去买新衣服。

□ 过时衣服→放到旧衣店去卖。现在觉得过时，以后你也不会再

想穿的。

□ 一年都没碰过的运动用品（滑雪板、自行车等）→可能的话首选是卖给回收店。既然已经一年都没碰过了，也算不上什么兴趣了，卖掉也不可惜。假如送给朋友的话，万一朋友因此受伤还会好心办坏事，所以还是尽量避免这种情况发生。

□ 旧钱包→如果你没有收集钱包的癖好，还是趁早丢掉吧！

□ 打印机墨盒→打印机坏掉的话，把剩余的油墨卖给回收店就行了。

□ 旧手机→可以的话卖掉是首选。或者去当初购买的店里，它们一般都提供废弃处理服务，甚至有的店还提供当面把手机破拆处理的服务。

□ 圆珠笔→如果是新圆珠笔，可以留张纸条："请需要的人拿去用吧！"放在公司休息室里，物尽其用。如果是用过的就丢掉吧！

□ 暂时用不上的文件架和活页封→如果眼下没有需要保存的文件资料，直接丢掉！

□ 餐具→用过的餐具不能卖到二手商店，但是可以送人。刚开始独立生活的人一定会欣然接受。

□ 艺术品→如果不知道放哪儿，合适的话就送人吧！当然价值较高的可以考虑卖掉。

后记

感谢你将此书读到了最后。

今年过年的时候我和弟弟见面聊天，谈起了可以通过电子书形式进行自出版的事情，两个人都觉得很有意思。我的性格是，只要觉得有意思的事情就想要试一下。正好过年的时候我比较空闲，于是完成了本书最初的雏形。整理以后形成电子书原稿，就开始在网络上以极低的价格进行售卖。没想到的是，一个月不到的时间，我的作品居然和其他知名出版社出版的书一样登上了销售排行榜。后来无意之中，我想看看最近有没有什么有意思的书，打开网站，居然发现我自己的书名列榜单之中，于是觉得特别感动。同时，很多博客都对我的作品做了介绍，并且给予了很高的评价，这让我着实开心。除此以外，很多人愿意花时间读我的作品，我也觉得特别幸运。

后来，大和书房的小宫编辑在网上浏览的时候偶然看到了我的这本书，于是联系我，希望能为我出版纸质图书。因为是很突然的事情，所以当时我还以为是以想出版书的人为目标的整人游戏。以纸质图书进行出版发行，就必须要充实内容并添加图片，而且还需要进行加工、校正等专业工作。在本书的出版发行过程中，我得到了来自各方的支持和帮助，正是有了大家的努力，我才能顺利完成本书。

本书完成之际，请允许我向各位帮助过我的人表示谢意，尤其向大和书房的小宫编辑致以最真心的感谢。除此以外，我也要感谢我的弟弟，感谢他鼓励我进行电子书的出版。正是因为和他的对话，才让这本书有了最初的原型，才让这本书得以面市。在此请允许我对他致以最真诚的感谢。最后，我要感谢我的妻子。感谢她从不嫌弃我，感谢她一直默默地支持我。希望以后的日子里，尤其是在为制定新规则苦恼的时候，能够继续被妻子温柔地对待。

最后，有关一个误解我想自我澄清一下。读过本书的读者们可能会猜“作者绝对是个A型血”，但是，事实上我的血型是AB型哟！

匠久